سلسلة أمراض العصر

(الأسباب والعلاج)

الصداع والصداع النصفى

تأليف

الأستاذ الدكتور

موسى الخطيب

إخراج فنى وجرافيك: إيهاب حسنى حسين

دار الروضة


للنشر والتوزيع

٢ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر
سوق الكتاب الجديد - الأزبكية

ص.ب: ٢٢٢٧ رمز بريدي: ١١٥١١

تليفون: ٥٩١٣٤٢٤ - فاكس: ٥٩٢٧٣٦٤

موبايل: ٠١٢٣٦٠٨٩٩٥

الطبعة الأولى: ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AZHAR

الصداع والصداع النصفى

١ـ الصُّـدَاع

* الصداع فى الطب الحديث:

التعريف الطبى الحديث للصداع: هو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلى يصيب أى جزء من الرأس، وقد يتركز فى الجبهة وحينئذ يعرف "بالصداع الجبهى" أو فى الصدغ ويعرف "بالصداع الصدغى"، أو فى مؤخرة الرأس ويعرف "بصداع المؤخرة" وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف "بالشقيقة" أو الصداع النصفى، وهو الصداع الوحيد الجانبى وسنفرد له فصلاً خاصاً لشيوعه وأهميته.

ومن الطريف أن الخلايا العصبية فى الدماغ غير حساسة للألم لذلك لا يمكن للصداع أن ينشأ عنها بل إنه ينشأ عن الأجزاء الأخرى الحساسة للألم كالأوعية الدموية الدماغية والسحايا وأوعيتها الدموية وعظام الجمجمة، إذ ينتقل الألم من هذه الأجزاء عن طريق الأعصاب الودية إلى السرير البصرى ومنه إلى القشرة الدماغية التى يقتصر دورها على إدراك هذا الألم.

إن أغلب أنواع الصداع وعائية المنشأ، إذ أن انقباض وتوسع الأوعية الدموية سابقة الذكر يسبب اضطراب آلية التوازن فيها وهذا هو السبب الرئيسي للصداع.

وتتميز كافة ضروب الصداع الناشئ من داخل الجمجمة بألم نابض بعكس الأصل الوعائى لها، ويشتد الألم مع الإجهاد والسعال والعطس والحزن أو العصر عند

التبول أو التبرز أو عند محاولة رفع شيء ثقيل كأسطوانة البوتاجاز وما شابهها وتسهم آليات عدة فى إحداث الصداع، لعل أهمها انقباض العضلات الإرادية وبخاصة عضلات الرقبة فى حالات "صداع التوتر" و"الألم المحول أو الترجيع" الذى ينشأ من أمراض العين والأذن والأنف والحنجرة والأسنان والرقبة، وتوسع الشرايين المخية فى الحميات وارتفاع ضغط الدم ونقص الأكسجين فى المناطق المرتفعة وبعض الأمراض الصدرية التى تؤثر على كفاءة التنفس وعقب النوبات الصرعية والتعرض لموسعات الشرايين وارتجاج المخ، وتوسع الشرايين خارج الجمجمة فى حالات الشقيقة (الصداع النصفى)، وارتفاع الضغط داخل الجمجمة وأثره على الشرايين المخية، وتوسع الجيوب الوريدية أو الشد عليها مثل الصداع الذى يعقب (بذل النخاع) والالتهاب السحائى (التهاب الأغشية المحللة للمخ أو المخيخ وجذع الدماغ والنخاع الشوكى)، والتهاب الشريان الصدغى، وانضغاط أعصاب الجمجمة المحتوية على ألياف حسية بواسطة آفة تحتل حيزاً داخل الجمجمة كأورام المخ، كما أن العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً فى الإصابة ببعض أنواع الصداع عن طريق تقبض عضلات الرأس والرقبة.

** المرأة والصداع:

قد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل.. وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة، وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب قد تبعده عن الصداع. وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل.. وغالباً فإن ضغوط المرأة يختلف عن ضغوط الرجل، ولكن المهم فى متاعب الصداع أنه لعبة المرأة.. هكذا يقول الدكتور "أندريه براد ليية" أستاذ الأمراض الباطنة بكلية الطب جامعة باريس.

والدكتور "براد ليية" متخصص فى أمراض الحساسية ورئيس نادى الصداع بباريس الذى يضم النسبة الكبرى من أعضائه من النساء، ويعتبر الصداع من أمراض الحساسية.. وهو يرى أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة ويقول أنها خلقت الصداع.. وتعاملت معه.. ثم وقعت صريعة له، وإذا كان للصداع خمسة أنواع فإن المرأة تتفوق على الرجل فى الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه، ولعل صداع الميجرين (الشقيقة) هو أكثر أنواع الصداع انتشاراً بين النساء يليه الصداع العصبى والنفسى.

والمرأة تملك العديد من الأسباب لجعل الصداع رفيقاً لها.. وما من امرأة إلا وحملت فى حقيبة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع.. والرجل وله وحدة الجاذبية والدموع..!

وللصداع مواعيد فهناك صداع الفجر والصباح والظهيرة، وصداع المساء والليل، وما بعد منتصف الليل، وصداع الفجر سببه ضغط الدم العالى وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشقيقة)، وصداع الظهيرة هو الصداع الذى تسببه الجيوب الأنفية، وصداع ما بعد الظهيرة هو الصداع النفسى، وصداع الليل سببه تعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة.. أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يسرفون فى شرب الكحوليات..

وصداع ضغط الدم العالى يصيب الجزء الخلفى من الرأس، وصداع الشقيقة يصيب شمال الرأس الجانبى أو يمينه وهو يصيب نصف الرأس وفى اتجاه واحد وقد يصيب البعض خلف الرأس.. وهذا الميجرين أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألماً.

وينصح الدكتور "براد ليبه" مرضى الشقيقة عندما تصيبهم النوبة أن يلجأوا إلى حجرة مظلمة.. وأن يلجأوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم، ويهربون من الضوء.. وثمة ثلاثة أنواع من العلاج، وهذه العقاقير تخفِّض من صداع الشقيقة حتى يجد الطب سبباً للإصابة بالصداع الذى تقول الأبحاث أنه سبب الصداع هو وجود مواد مثل الترامين.

أما الصداع النفسي والعصبي فهو يصيب منتصف الرأس وعلى جانبى الرأس أيضاً وصداع الجيوب الأنفية يصيب الجزء الأمامى وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ الذى يزور الإنسان مرة واحدة وينساه.. وأغلب هذه المأكولات تتمتع بنصيب من مادة الترامين.. مثل المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة، وبعض العقاقير والأدوية والملح كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت. وأيضاً الضوضاء والتلوث والضغوط النفسية والعصبية، والعمل الممل والزحام والظلم والاضطهاد.

وعموماً فإن كل أنواع الصداع سببها معروف.. مثل صداع الجيوب الأنفية والعيون، والنظارات غير الصحية، والقراءات المعيبة، وضغط الدم العالى، والكلى، والضغوط النفسية والعصبية إلا صداع الشقيقة غير المعروف سببه حتى الآن وإن كان معروفاً أن الوراثة من بعض أسبابه والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرف والملل والإحباط النفسي.

* بعض الاقتراحات للحد من الصداع:

هذه الاقتراحات ليست دواء يعطى عن طريق الفم، أو العضل أو الوريد، ولكنها عبارة عن إرشادات قد تهم الصغير والكبير منا، مما يساعدهم على تحقيق آمالهم والتخلص من الصداع دون أن تتأثر أعصابهم.. وهى على سبيل المثال..

١) عدم الخوف أو القلق من الغد:

وهذه القاعدة تُطبق منذ حوالى ألفى سنة حسب ما قاله العلماء والحكماء قديماً. قد تكون فلسفة لكنها نصيحة سهلة ولها إيجابيات على الصعيدين، الجسدى والنفسى، النصيحة لكن التطبيق صعب؛ لأن أكثر الناس يهتمون بالغد وبالمستقبل، ويقلقون على ثانية تهدر منهم، وعلى كل ثانية ستأتى لتأمين الحياة السعيدة والمثلى لهم ولأولادهم.

ويمكننا القول.. بما أن كل منا لا يعرف ما يخبئه الغد له، فعليه إذن ألا يربك نفسه بهذا الغد، وأن يعمل ليومه لحل مشاكله وممارسة أعماله.

وهذه الفلسفة لا تمنع أحداً منا عن الحد من طموحاته لتأمين مستقبله الذى يفضله.. على أننا لا نهدف إلى أن يعمل المرء ليأكل ويشرب فقط فى هذه الحياة، بل أن يعمل بشكل صحيح وهادئ مما يدفع عنه مشاكل الغد فلا تربك تفكيرك بالغد وبعده حتى لا يحدث الصداع ويفسد عليك حياتك.

٢) يجب النوم لفترة كافية من الليل:

كل إرهاق نفسى أو جسدى يستلزم الهدوء والراحة حتى تهدأ الأعصاب وحتى يكلل السعى بالنجاح فى الغد دون حصول أى توترات عصبية خطيرة، فطبيعة كل منا تحتاج إلى الراحة اليومية بعد عناء النهار؛ لأن كل تناقض لطبيعة الحياة ينتج عنه

إرهاق جسدى ونفسى وعواقبه قد تكون وخيمة. وبخاصة الأولاد والشباب فإنهم بحاجة ماسة إلى النوم لفترة تمتد ما بين (٨-١٠) ساعات يومياً.. منهم من يفتخر أنه ينام ساعات قليلة فقط، وبأنهم لا يشعرون بالتعب فى اليوم التالى، وبأنهم يؤدون أعمالهم بكفاءة عادية، لكنهم لا يستطيعون أن يستمروا طويلاً على هذا النسق، بل قد تحدث لهم بعض الاضطرابات العصبية التى تؤدى إلى الصداع.. وهذا يستلزم النوم لفترات طويلة ومريحة فى غرفة هادئة بعيداً عن الأنوار الساطعة وضوضاء الموسيقى.

٣) الرياضة البدنية:

لقد برهن كثير من أطباء النفس بأن كل ممارسة حقيقية وصحيحة للرياضة البدنية ينتج عنها اختفاء أكثر الأعراض العصبية التى يشكو منها الكبار والصغار وهذه الحركات الرياضية تنشط الجسم وتريح الأعصاب.

فكثيراً ما نميل فى حياتنا اليومية إلى الجلوس، وعدم الحركة، والتفكير مما ينتج عنه تعب جسدى وفكرى، وألم فى الرأس.

وكل تغير لهذه الحياة ونمطها، مع الاعتماد على ممارسة الرياضة البدنية الصحيحة ينتج عنه الشعور بالنشاط والحيوية وأعصاب قوية وجسم صحيح معاف.. فكل وقت نقضيه فى الرياضة البدنية، أياً كان نوعها، له إيجابيات صحيحة على الجسم والنفس معاً.

٤) لا تجعل أعصابك تتوتر أمام المشاكل اليومية:

وعلينا مقابلة الصعوبات بوجه بشوش ضاحك، حتى تتكسر الصعاب وتنجلى، فتكون من الرابحين جسدياً ونفسياً.

٥) الإيمان بالله والثقة بالنفس:

مهـم جداً لتخطى أعتى العقبات التى تعترض طريقك، الإيمان والثبات يجعلان مـنك صخراً صلداً تتكسر أمامه الصعاب.. وجبلاً راسخاً لا يعبأ بالرياح العاتية ولا شىء أفضل من الإيمان بالله والثقة بالنفس.

هـذه الاقتراحـات تعتـبر وصـايا يجـب تأميـنها عـند الكـبار والصغار فى حال اكتشاف الصداع عندهم.

ويجب تأمين جميع وسائل الراحة للمتألم بالصداع حتى يخرج من ألمه، أو حتى تأتى آلامه أقل قسوة من السابق.. لكى نشد من أزره، وعزيمته وقوته وقدرته على البقاء سـليماً معـافى بين عائلته، لكى يمضى فى دراسته وعمله مهما أصيب من خيبة أمل، أو ما لاقاه من صعاب فسوف يأتى بعدها الفرج.

لصداعك أنماط وأنواع ولكل منها نصف الوقاية والعلاج

ـ الصداع العادى:

معظـم حـالات هـذا الصـداع تتعلق بالأعمال اليومية كالأكل، والجوع، والشرب والـنوم، والسـوق والسفر... وهكذا.. أسبابه بسيطة على خلاف الأنواع المذكورة لاحقاً.. وهـذا الـنوع من الصداع يسهل التعرف عليه ويهون التعامل معه متى فُهم فيصبح العلاج سهلاً ميسوراً وفى متناول يدك.

ـ صداع الجوع:

يـرجع هـذا الـنوع من الصداع إلى نقص سكر الدم وما يصاحبه من توسع الأوعية الدمويـة المخـية وإثـارة ألـياف الألم الموجـودة فـى جدرهـا العلاج سهل: بتناول الطعام

ستختفى العوارض خلال خمس إلى عشر دقائق.. ولكن صداع الجوع لا يأتى فقط نتيجة للصيام بل إن تأخير أو عدم تناول وجبة ما، أو أكل القليل من الطعام قد يسبب صداع الجوع، وأكل تفاحة أو برتقالة قد يشبعنا مؤقتاً لكن دخول السعرات الحرارية يكون قليلاً.

يختلف الناس إلى حد بعيد فى كمية الطعام التى يحتاجون إليها، فالبعض يكتفى بوجبة واحدة فى اليوم، والبعض الآخر يحتاج إلى ثلاث وجبات ما عدا الوجبات الصغيرة الإضافية حتى أن بعض الناس يتناولون وجبة عند النوم كى يحولوا دون صداع الصباح عندما يكون مستوى السكر فى الدم منخفضاً، لذا فمن المهم لك أن تعرف احتياجاتك خاصة إذا عرفت أن صداعك يشفى بواسطة الأكل.

* الوقاية.. والعلاج:

- ابدأ يومك بإفطار جيد وإن كنت لا تحب تناول الإفطار ولكنك تشعر بالصداع عند الصباح فحاول أن تأكل شيئاً ساندويتش مثلاً مع القهوة أو الشاى.
- لا تتناول الوجبات الخفيفة أثناء النهار بدلاً من الوجبات الكاملة.
- إن كنت تتبع حمية للخلاص من السمنة فحذار، أن تفقد الوزن بسرعة لأن فقدان الوزن السريع يؤدى إلى الصداع.

- الصداع الناشئ عن بعض المواد المضافة للطعام:

هناك بعض المواد الكيماوية المضافة إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشهية مثل النتريت والنترات (**Nitrites and Nitrates**) وهى منتشرة فى دول أوربا وأمريكا وتسبب الصداع عن طريق الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن

بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات (Glutamat) وتستعمل كمقوية للنكهة في صلصة الصويا (وغيرها من المأكولات) التي تقدمها المطاعم الصينية لذا يسمى "صداع المطعم الصيني".

* الوقاية والعلاج:

١- تناول وجبة خفيفة قبل أن تخرج.

٢- اطلب بعض المقبلات "فاتح للشهية" عند وصولك إلى المطعم.

٣- لا تسرف في تناول صلصة الصويا إن كانت تسهم في صداعك.

- صداع الامتناع عن القهوة

يصيب المدمنون على القهوة (الذين يشربون من (٣٠-٤٠)فنجان قهوة يومياً) عندما يمتنعون فجأة عن شرب القهوة، كما أن شرب كمية أقل ومركزة من القهوة قد يحدث المشاكل ذاتها.

* الوقاية.. والعلاج:

لا تدع استهلاكك للقهوة يصل إلى هذا الحد، أما إذا وصلت إلى هذا الحد المسرف وقررت التقليل منه فحاول الإقلاع عن القهوة كلياً أو تدريجياً.

- صداع النكهات:

هذه المواد المضافة تعطي المشروبات طعمها ولونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية تهيج المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

ـ صداع سكر الدم المنخفض:

يحدث هذا النوع من الصداع فى مرضى السكر عندما يأخذون كمية كبيرة من الأنسولين أو عندما يأكلون قليلاً.

ـ صداع المرتفعات:

يتعرض متسلقى الجبال والطيارون والقادمون لتوهم إلى البلدان المرتفعة عن سطح البحر لصداع شديد نتيجة نقص الأكسجين فى الهواء.. وما يترتب عليه من نقص فى الدم ويرتفع بالمقابل ثانى أكسيد الكربون ويكون الصداع هو النتيجة بعد الاستيقاظ.

* الوقاية.. والعلاج.

- اكتشف المشروبات التى لا تتناسب معك وتجنبها.
- اعرف القدر الذى يمكنك شربه وابق عند هذا الحد.
- حاول أن تشرب بعض الماء أو الحليب قبل النوم.
- إذا اكتشفت أن شيئاً ما يساعدك على التخلص من الصداع، كالأسبرين أو الباراستامول أو حتى فنجان من القهوة فتأكد من وجودهم فى متناول يدك.

ـ صداع الجو الفاسد (دخان السجائر.. والروائح الأخرى):

التدخين قد يسبب الصداع للمدخن ولغيره من الناس، كما أن الأخطار الصحية المعروفة للتدخين يجب أن تشجعك على ترك هذه العادة السيئة لكن إذا كان ذلك مستحيلاً فاعرف الكمية التى يمكنك تحملها، وأى أنواع السجائر أو السيجار أو تبغ الغليون الذى يناسبك (إنما باعتدال).

وكذلك رائحة البنزين، والطلاء، ومصفف الشعر، ومبيدات الحشرات والدهانات كلها يمكن أن تسبب الصداع ليس فقط الروائح الكريهة بل حتى رائحة العطور المركزة أو رائحة البن المطحون كافيه لأنها تثير الصداع فى بعض الناس.

* ما العمل إذن..؟

ابق فى الأماكن جيدة التهوية، دع شباكاً مفتوحاً عند النوم أو قيادة السيارة أما غرف النوم فى الفنادق ذات المعدل الثابت من التدفئة المركزية فقد تشكل مشكلة لأنها ليست فقط حارة وقليلة التهوية بل وجافة أيضاً ولمحاربة هذا الجفاف حاول أن تترك بعض الماء فى حوض الغسيل كمرطب للجو.

فى المكاتب يمكن لإناء من الماء، أو أحواض الزهور بما فيها من التراب الرطب أن يكون لها نفس التأثير.

فى الحفلات حيث تساهم الحرارة فى إحداث الصداع، حاول أن تقف أو تجلس بقرب النافذة أو الباب، ومن الأفضل أن تصل وتغادر باكراً بعض الشىء.

- صداع البرد:

يحدث بطريقتين: إما بتناول أشياء باردة، أو تعرض الرأس للطقس البارد العاصف.

أ - صداع المثلجات والأيس كريم:

حيث يؤدى التبريد الشديد لسقف الفم عند تناول المثلجات والآيس كريم إلى ألم يحول إلى الرأس فيسبب الصداع.

ب ـ صداع البرد والطقس العاصف:

تماماً كالمثلجات تتسبب الرياح الباردة القاسية في انقباض عضلات الرأس بشكل أليم.. وحسب مجموعة العضلات المنقبضة يكون الألم فى مقدمة الرأس أو الأصداغ أو مؤخرة الرأس.

* وللوقاية من هذا الصداع:

ارتد غطاءً مناسباً للرأس.. قد لا يكون هذا حلاً أنيقاً ولكنه مفيد.. إن الهواء عازل ممتاز للحرارة، من هنا تأتى أهمية قبعات الفراء والصوف.

أما النساء اللواتى يملكن فى العادة شعراً كثيفاً فإنهم يتكيفون أكثر من الرجال وخاصة الكهول ذوى الشعر الخفيف والرجال الذين يعانون من الصلع.

ـ صداع الطقس والرياح الجافة:

بعض الناس يصابون بالصداع خلال ساعات الطقس العاصف أو عند التغيير المفاجئ فى الضغط الجوى والذى يدوم حتى تنحسر الرياح (رياح الخماسين مثلاً..).

* الوقاية.. والعلاج:

لا يمكننا أن نغير الطقس، ولكن استعمال المسكنات البسيطة كالأسبرين أو الباراسيتامول يمكن أن يخفف من حدة الألم.

ـ صداع التمارين (صداع الإجهاد):

المعروف أن العضلات تحتاج لكمية أكبر من الدم أثناء بذل الجهد فى عمل ما، ولتحقيق ذلك يحدث توسع وعائى عام يفسر تورد الوجه وامتقاعه أثناء الرياضة البدنية وممارسة الأعمال اليدوية العنيفة، كما يرتفع ضغط الدم أثناء الإجهاد فيسبب مزيداً من

الشد على جدر الأوعية الدموية، ويسبب الصداع النابض.. وهو غالباً ما يصيب جزءاً في الرأس ويدوم من خمس دقائق إلى أربع وعشرين ساعة.

وهناك تفسير آخر لهذا الصداع هو أن الدماغ قد حرم من الجلوكوز (غذاء المخ) الذى توجه إلى العضلات الناشئة.

* للوقاية من الصداع:

- تجنب الممارسة العنيفة للتمارين وخاصة فى الطقس الحار أو عند المرتفعات.
- حاول أن تتناول بعض أقراص الجلوكوز قبل وبعد التمارين على الفور مع تناول طعام خفيف بعد تغيير الملابس.

- صداع الجماع المرتبط بالنشاط الجنسى:

هناك أنواع من الصداع ترتبط بالنشاط الجنسى..

أولها: ألم خفيف فى مؤخرة العنق يزداد سوءً بزيادة الإثارة الجنسية، والتقلصات الزائدة لعضلات الرأس والعنق قد تكون المسئولة عن هذا الصداع.

النوع الثانى: يتفجر عند الذروة الجنسية (**Orgasm**)، وقد يكون سببه الارتفاع المفاجئ فى ضغط الدم الذى يحدث عندها.

وبعض الناس يكون صداعهم أسوأ بعد الذروة الجنسية وهو نموذج لصداع الإجهاد الذى أشرنا إليه سابقاً.. فإذا شعرت بصداع يترافق مع الذروة الجنسية، فمن الأفضل استشارة الطبيب.

ـ صداع النوم:

النوم الطويل: حوالى ١٥٪ من الناس يصابون بالصداع إذا لم ينهضوا فى وقتهم العادى إذا حدث لك ذلك فحاول أن تجرى هذا الاختبار: اسمح لنفسك بنوم نصف ساعة إضافية فى عطلة نهاية الأسبوع لمرة أو مرتين، وهكذا تكتشف بنفسك فترة النوم التى يمكنك تحملها دون أن تشعر بالصداع.

النوم العميق جداً: يحدث هذا النوع من الصداع عند بعض الناس الذين لا يملكون فرصة للنوم الجيد خلال الأسبوع والذين سيداهمهم الصداع عندما يستيقظون فى عطلة نهاية الأسبوع.. وتذكر أن الأقراص المنومة قد تجعل نومك عميقاً، ولكنها تتركك فريسة للصداع بعد الاستيقاظ.

الحرمان من النوم:

كنا نظن فى السابق أن الصداع الناتج عن النوم القليل أو المتقطع هو "صداع التوتر" وأنه يؤدى إلى اضطراب نفسانى.. لكن ثبت مؤخراً، وأصبح معروفاً أن هذا الصداع شىء مختلف، وبخلاف صداع التوتر، فإن صداع الحرمان من النوم، يتجاوب جيداً مع المسكنات البسيطة، كالأسبرين والباراسيتامول أو مع قيلولة قصيرة.

ـ الصداع الناتج عن السينما والتليفزيون والقراءة:

كثير من الناس يخرجون من السينما وهم يشعرون بصداع سببه ربما تركيزهم الشديد على الشاشة، فالتركيز المستمر لأى سبب كان: كالقراءة المطولة، والتحديق بشاشة التلفزيون أو الحاسب الآلى أو المجهر قد يحدث صداعاً، وأيضاً قيادة السيارة لمسافات طويلة مع التركيز على الطريق أمامك قد تسبب الصداع.

* وللوقاية من هذا الصداع:

إذا كانت المشكلة صداع بعد فيلم فاجلس أبعد ما يمكن عن شاشة السينما، كذلك مع التليفزيون؛ لا تجلس قريباً من إنارة الضوء فى الغرفة.. هذا يمنع التركيز الزائد على الشاشة، إذ لن تقاوم النظر إلى بعض أجزاء الغرفة بين حين وآخر.

إذا كانت الرؤية صعبة فاطلب نصيحة أخصائى فى طب العيون.

- صداع السوق:

إذا كنت تتسوق حيث يذهب معظم الناس فهناك شىء من الصخب والضجيج والتوتر والحرارة.. كل ذلك يساهم فى الجو الخانق المقفل والذى تزيده إزعاجاً الأضواء الفلورية وخاصة الرفافة منها، والتى ترفف بذبذبات عالية غير منظورة قد تثير الصداع.

* وللوقاية من الصداع:

تسوق باكراً قبل حضور العديد من الناس.. فإذا شعرت بالصداع وأنت تتسوق، توقف وتناول قرص أو اثنين من المسكنات مع كوب من الشاى (لا تتناول الأقراص بدون شراب أبداً).. بعدها اذهب إلى البيت، وتناول غذاءك، وحاول أن ترتاح فترة بعد الظهر.

- صداع السفر:

تثير الرحلات الصداع بأشكال مختلفة.. نذكر منها:

١) الإثارة أو التهيؤ المتعب ليلة قبل السفر تعنى نوماً قليلاً.

٢) قد يكون الجوع عاملاً.. فقد يكون الوقت مبكراً للأكل أو قد يأكل الإفطار بعجلة وقد تتأخر الوجبة المتوقعة خلال الرحلة.

٣) دوار السفر قد يبعدك عن الطعام وتكون النتيجة كما لو أنك أخفقت فى تناول وجبة (أو اثنين).

٤) القلق عند ركوب القطار أو الباخرة أو الطائرة هو سبب كاف لصداع التوتر.

٥) إن كنت تقود السيارة فى الشمس فالوهج قد يسبب لك صداعاً والسائقون الذين يحافظون على وضع ثابت هم أكثر تعرضاً لصداع التشنج.

٦) فى الرحلات الجوية هناك مشكلة الحجرات المضغوطة قليلة الأكسجين وعادة يكون الهواء جافاً جداً، وجفاف الماء من الجسم من العوامل الرئيسية قد تكون الوجبات جيدة.. سيئة.. وقد لا تكون مطلقاً.. هناك أيضاً الخوف من الطيران الذى قد يسبب الصداع.

* ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

١) اعتمد أى من النقاط السابقة تنطبق على حالتك فالتنظيم والتحضير الدقيقين يساعدان كثيراً.

٢) إذا كان الدوار هو المشكلة فتناول قرصاً مضاداً لدوار السفر (Dramamine) قبل السفر بساعة، ولكن حذار من الأقراص المنومة أو التى تضعف التركيز إذا كنت تقود سيارتك.

٣) لا تنس أهمية الطعام: حاول أن تأخذ معك بعض الطعام إن لم تكن متأكداً مما سيكون متوفراً.

٤) إن كنت ذا حساسية تجاه الضوء..

- فالنظارات الشمسية الجيدة.

- وملصقات الوقاية من وهج الشمس.

- على زجاج السيارة الأمامى ضروريان فالسائق معرض للإصابة بالدوار أقل من المرافق.. وهذا صحيح لأن السائق يكون دائماً مركزاً نظره لمسافة عشرة أمتار أو أكثر إلى الأمام، بينما يركز الركاب نظرهم على مسافات متراوحة داخل وخارج السيارة.

- أضف إلى ذلك أن السائقين يتحركون مع السيارة.

- لأنهم يعرفون مسبقاً التغير فى السرعة التى يتحكمون بها.

- صداع الأدوية والعقاقير:

الصداع هو القرص الجانبى الأشمل للعقاقير، فإذا حدث لك ذلك فلا توقف تناول الأقراص قبل أن تشاور الطبيب الذى وصف لك الدواء لأن عاقبة الإقلاع عن الأقراص قد تكون أسوأ بكثير من الصداع.. وفى حالات أخرى قد يكون الصداع من أعراض الدواء الذى وصفت له الأقراص أصلاً.. ومن ثم فليس للصداع علاقة بالأقراص والإقلاع عنها قد يزيد من الصداع.. مثلاً إذا كنت تعالج ضغط الدم المرتفع أو التهاب الشرايين (المؤقت) فحذار أن تقلع عن أو تخفف جرعة الدواء(الأقراص) بدون مشورة الطبيب.

* تحذير:

بعض النساء لا تتحمل حبوب منع الحمل بسبب الصداع الذى ينشأ عن تناولها، وهؤلاء بحاجة إلى طريقة أخرى لمنع الحمل، أما البعض الأخر واللاتى

يخضعن لعلاج متقطع، يشعرن بالصداع فقط في الأسبوع الذى لا يتناولن فيه الحبة، فالحل هنا هو "تناول حبوب منع الحمل دائماً" على مدار الشهر.

بعض العقاقير التى وجدناها تثير الصداع عند بعض الناس:

عشرون قرصاً أو أكثر في الشهر **Amitriptyline Aspirin or paracetamol**

- **Barbiturates, Benzodiagepine (diazepam, nitrdzepam & temazepam), Bromocriptine, Dopamine, Ephedrine, glyceryl trinitrate, Imipramine metoclpramide, monamine oxidase inhibitors, oestrogen, hormone replacement therapy (HRT) for Women** (علاج الإحلال الهرمونى للنساء) **oral contracetraceptive pills** (حبوب منع الحمل)،
- **Perphexiline, sulphonamides including Co-trimoxazole, Terbutalne, theophylline & tyramine.**

العقاقير المستعملة لعلاج ضغط الدم المرتفع (عند بداية ونهاية العلاج):

- **Diclofenac, Jbuprofen, Jndomethacin, Ketoproven & Naproxen**

الإقلاع عن العقاقير التالية:

- **Diclofenac, Benzepine, Caffeire, Ergotamir & Methysergide**

- صداع ما قبل الطمث (الدورة الشهرية):

تشعر بعض السيدات بصداع، على نحو منتظم، بين يومين وسبعة أيام قبل الدورة الشهرية.. وسبب ذلك هو احتباس السوائل الذى ظن بعض الأطباء أنها تؤثر على الدماغ وأنسجة أخرى من الجسم قبل الطمث يحدث ذلك قبل أسبوع من بداية الدورة الشهرية، فتتورم أثداؤهن وتصير موجعة عند اللمس، وتضيق الملابس، ويصعب

انـتزاع الخـواتم مـن أصـابعهن المتورمة، ويزيد وزنهن لبضع كيلو جرامات.. ولمثل هذه الحـالات فـإن الأدوية المدرة للبول، والتى تساعد النساء على التخلص من الماء واحتباس قلـيل من السوائل فى الجسم، يمكن أيضاً أن تسكن هذه العوارض ومنها الصداع، على أن الأدويـة المدرة للبول يجب أن تستعمل تحت إشراف الطبيب.

وهـناك نسـاء معرضـات لصـداع مـا قـبل الطمـث ولكـن لا ينزعجن من انحباس السوائل بل يصبحن سريعات الغضب والانفعال.

ـ صداع الحساسية:

إن تفسـير الأمـراض عن طريق الحساسية كان شائعاً فى العشرينات والثلاثينات مـن هذا القرن، وقد عاد الآن مجدداً إلى الواجهـة.. فالحساسية (تجاه عنصر أو توابل فى الطعام) تعد أحياناً سبباً للائحة كبيرة من العوارض بينها الصداع.

وقـد تطـورت الكثير من اختبارات الحساسية، لكن ما زالت تنقصها الدقة على سبيل المثال: اختبار الجلد.. نجد أن بعض الناس شديدو الحساسية تجاه عدة بروتينات مخـتلفة والـتى عـند استنشـاقها أو أكـلها لا تسـبب لهـم أيـة مشـاكل.. فالـبرهان عـلى حساسـيتك لطعـام معـين، هـو أنـك تسـتجيب بشكل سلبى عند تناوله، أما الاختبارات الأخرى للحساسية فهى موجبة أكثر مما هى مقنعة.

* ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

إن كنـت تشـك فـى أنـك تتـناول شـيئاً ما يسبب لك الصداع، فتوقف عن تناوله لفـترة محـددة وكافـية للـتأكد عمـا إذا كـان هناك تأثيراً على معاودة الصداع.. فإذا كنت تشـكو مـن صـداع أسـبوعى.. توقـف عـن الطعام المزعج لمدة شهر على الأقل.. دوّن أوقات

الصداع فى مفكرة صغيرة فإذا لم يختف أو يقل فارجع إلى نوع الطعام المشكوك فيه وحاول أن تبعد طعاماً متهماً آخر.. ابتعد فى كل مرة عن نوع واحد من الطعام فهذا سوف يساعدك على التأكد عما إذا كانت الحساسية هى المشكلة أم لا.

- صداع الخمر:

المعروف أن المشروبات الكحولية مثل الويسكى والبيرة والشمبانيا والنبيذ والعرقى كلها موسعات قوية للأوعية الدموية، والدليل على ذلك هو تورد الوجه وامتقاعه فى شاربى الخمور.. من أجل ذلك فإن الكحوليات (كافة أنواع الخمور) تسبب الصداع نتيجة لتوسع الأوعية الدموية المخية.. وهناك حالة تعرف "بالسكر المعلق" تتميز بحدوث مجموعة من الأعراض أبرزها الصداع بعد بضع ساعات من احتساء الخمر (وعادة تحدث فى اليوم التالى)، وقد أصبح فى حكم المؤكد أن هذه الحالة ترجع إلى نواتج أيض الكحول "والأيض هو سلسلة التغيرات الكيماوية التى تطرأ على الأغذية المهضومة داخل الجسم الحى وتتيح تجدد أنسجته من المواد الكيماوية الناتجة والمحمولة فى الدم فتحافظ عل الحياة"، ومن أمثلة النواتج التى تسبب الصداع فى إطار ظاهرة السكر المعلق، الأسيتالدهيد (**Acetaldehide**). والأستيتات (**Acetates**).

والوقاية والعلاج من هذا الصداع يكون بالامتناع عما حرم الله تعالى، وعدم معاقرة الخمر لأنها أم الخبائث ولها من الأضرار الصحية والنفسية الشىء الكثير.

٢- أنواع شائعة من الصداع:

يتفق الخبراء على أن صداع التوتر، وصداع تشنج العضلات والشقيقة يشكلون ٨٠ - ٩٠٪ من الصداع الذى يدعو الناس إلى طلب العون (مساعدة طبية) هذا المبحث يلقى

الضوء على هذه الأنواع من الصداع بالإضافة إلى الأنواع الأخرى التى يصعب تصنيفها.. وأما عن الشقيقة وألم الرأس المتجمع فهنا وصف مختصر وسنفرد لهما باباً فيما بعد..

ـ صداع التوتر أو القلق:

هذا الصداع سببه نفسى، وقد أكد بعض علماء النفس بأن هذا الصداع يصيب مضطربى الشخصية، وخاصة المدعين بالذكاء والكمال، والطامحين إلى الدرجات العليا، لا يطيقون الشواذ، مما ينتج عنه توتر عصبى شديد ودائم يعمل على ظهور أعراض الصداع.. يشكو المصاب بصداع التوتر من الإحساس بالانكماش والضغط على قمة وجانبى الرأس، ويصعب تحديد بدايته.. يدوم لدقائق قليلة أو عدة ساعات ولكنه موجود بشكل أساسى طيلة النهار، ويكون ثابتاً مع أن الضواغط والتعب يزيده سوءاً وهذا الصداع لا يؤثر فى الأكل ونادراً ما يؤثر فى العمل، ولكن الذهاب للنوم قد يكون صعباً والحقيقة فإن صداع التوتر يسلب الحياة متعتها، وقد يؤثر فى الحياة الاجتماعية، فهذا الصداع يمنع بعض الناس من الخروج والتمتع بالحياة.

*الوقاية.. والعلاج:

ـ على المدى القصير:

الاسترخاء ـ الحمام الساخن والانشغال بالعمل أو بمشاهدة التليفزيون تساعد أحياناً فى التخفيف من أعراض الصداع أو التخلص منها.. أما العقاقير المسكنة فلا جدوى منها لأنها عاجزة عن تغيير مزاج الإنسان.

ـ على المدى الطويل:

ينشأ هذا الصداع كما قلنا عن التوتر العصبى الذى يسببه القلق والاكتئاب، ويعبر القلق عن نفسه بعدم القدرة على الاسترخاء أو بصعوبة الخلود إلى النوم، أما الاكتئاب فيجعل صاحبه بائساً حيث يفقد الاهتمام بالحياة ويكف عن الاستمتاع بها.. وأحياناً يشعر المصاب أنه يريد أن يبكى بدون أى سبب، وقد يشك المصاب أن سبب الصداع بيد أن العلاج الطبى يبقى ضرورياً لتخفيف التوتر.. ولكن من المفيد أيضاً أن تعرف بنفسك ما يجعلك متوتراً، وهذا ليس صعباً بالإرادة والثقة بالنفس، فإذا عرفت ذلك فسوف تتغير أمورك إلى الأفضل.

ـ صداع تقلص (تشنج) العضلات:

بسبب الإجهاد والإرهاق كالركض أو لعب التنس أو القيادة لمسافة طويلة، والتمارين العنيفة، ورفع الأحمال الثقيلة، والثبات على وضع واحد أثناء العمل مثل موظفى الحاسب الآلى الذين ينظرون أمامهم ويحدقون لوقت طويل.. فتنقبض العضلات المتعبة وأى حركة تجعلها تزداد سوءاً.. فى هذه الحالة يلزم حماماً ساخناً أو تدليك لأجزاء الجسم المتألمة.

ومن ثم ينبغى لمن يشكو من صداع تشنج العضلات أن يحدد الموضع الذى يؤلمه أكثر بواسطة طرف إصبعه، وهذا سيكون فوق إحدى عضلات الرأس والعنق وهى تتقلص (تنقبض).. فكيف ذلك؟.

- ضع يدك على مقدمة الرأس وحركة الحواجب صعوداً ونزولاً (عضلات مقدمة الرأس).

- ضع أطراف أصابعك على أصداغك ثم افتح واقفل الفك (عضلات الصدغ).
- ضع أصابعك على زاوية الفك أطبق أسنانك (العضلات الماضغة).
- ضع يدك على أعلى مؤخرة العنق وحرك رأسك فى جميع الاتجاهات (عضلات العنق ومؤخرة الرأس) أيضاً، فإن وضع نظارات غير مريحة قد يسبب ألماً فى مقدمة الرأس لأن العضلات هناك تكون مشدودة دائماً محاولة تقليل عدم الارتياح.

لكن صداع تشنج العضلات ليس السبب الوحيد للآلام التى تبدو أنها تأتى من هذه العضلات. فالآلام قد تحول أمكنة أخرى.. فعند التهاب شرايين الرقبة تصبح عضلات العنق العليا ملتهبة وحركة الرأس والعنق مؤلمة.. وعند مشاكل الأسنان يتحول الألم من الأسنان إلى عضلات الفك. فالألم المحول أو الرجيع هو سبب شائع للصداع وسنبحث ذلك فى الفصل التالى.

ـ صداع تشوش الذهن أو التنفس المفرط:

هذا الصداع ناشئ فى أغلب الأحيان عن القلق حيث يشعر المصاب بالدوار وصداع خفيف. بعض الناس يزداد تنفسهم بينما يمسك البعض الآخر نفسه بتوتر، ذلك إحساس داخل الرأس غالباً ما يفسر بالصداع.

** ما العمل للوقاية من الصداع:

- إن معرفة الطبيعة غير مؤذية لهذا الصداع تجعلك تعيش معه بسهولة تنفس داخل كيس من الورق يغطى فمك بحيث تعيد استنشاق ثانى أكسيد الكربون

(لمدة قصيرة) وبحيث يكون الكيس مشدوداً إلى وجهك بإحكام، يعكس العوارض ويزيل الصداع.

- إذا بقيت الأعراض الصداعية تسبب لك مشكلة ننصحك بمراجعة طبيب نفسانى يعلمك تمارين التنفس.. ولا بأس من الاستعانة ببعض العلاجات الطبيعية كالاسترخاء والتى سيرد ذكرها لاحقاً لأنها سوف تساعد فى تخفيف ضواغط الصداع.

ـ صداع معول الثلج:

هذا الصداع يسبب ألماً حاداً ومفاجئاً فى أجزاء مختلفة من الرأس. يشعر المصاب به كأن مطرقة حادة كمعول الثلج تثقب جلدة رأسه، وبعض الناس يصفونها كوخزة الإبرة.. وهذه الآلام قصيرة الأمد، لعدة ثوان فقط، وتحدث منفردة أو سلسلة من الضربات الإبرية. وبسبب ظهور هذه الآلام عند الذين يعانون من الشقيقة يظن أنها نوع منها، ولكنها قد تنتج أيضاً عن تشنج العضلات (ألم حاد مفاجئ أو تشنج فى الساق كالذى يحدث بعد الركض).. ويحدث هذا الصداع أيضاً عند الإرهاق أو الشعور الزائد بثقل الرأس، ونؤكد للمصابين أن لا خطورة فى الأمر مطلقاً.

ـ الصداع الوعائى:

أهم أنماط الصداع الوعائى هو صداع الشقيقة (الصداع النصفى) المجتمع (الصداع العنقوى أو الألم العصبى الشقيقى أو صداع الهستامين) وسنتعرض لهما بتفصيل أكثر فى الباب الثانى.

- الصداع النفساني:

الصداع النفساني الأصل شائع بين المرضى العُصابيين المصابين بالقلق والاكتئاب والهستريا والوهن النفسي، وكذلك بين الذُهاندين المصابين بالقصام والهوس والذهان الهوسي الاكتئابي، وهي أمراض عقلية مزمنة تستلزم علاجاً دائماً أو شبه دائم.

- صداع الحمى:

معظم الحميات تكون مصحوبة بصداع شديد ناجم من توسع الأوعية الدموية المخية والتسمم الدموي الجراثيمي، ولعل أبرز الحميات التي تتميز بحدوث صداع شديد هي الحمى التيفودية والتيفوس والملاريا والدوسنتاريا والأنفلونزا والحصبة الجلدية والدفتريا والنكاف (التهاب الغدة النكفية).

٣- الألم المحول أو الرجيع

- الصداع بعد إصابة الرأس والألم العصبي:

الألم المحول أو الرجيع هو ألم ينشأ في موضع ويحس به في موضع آخر. حيث يشيع الصداع مع آلام العين، الأذن، الأنف، جيوب الأنف، الأسنان، الفكين، عضلات الفك.. والألم العصبي الذي يؤثر في الأعصاب داخل الرأس يمكن أن يسبب الصداع وكذلك إصابة الرأس.

العين

- الإصابات والعدوى: فعند أي جرح بسيط أو إثارة تحمر العين وتدمع وقد تؤلم كثيراً، وتسبب الصداع، ومن رحمة الله بنا أن هذا الألم العارض يحذرنا أن

هناك خطب ما.. وكذلك التهاب الملتحمة (التهاب حافة الجفون وغشاء مقلة العين)، ودمل الجفن (خراج عند جدر الرموش) قد تسبب الصداع.

- قصر النظر عند الكبار والصغار: واستشارة طبيب العيون وتصحيح الرؤيا هو الحل لإزالة الصداع فى مثل هذه الحالات.
- النظارات الجديدة: غير الملائمة والملائمة أحياناً.. راجع طبيبك.
- الجلوكوما (الماء الأسود): عادة تصيب الكهول والمسنين، ومراجعة الطبيب أمر ضرورى لمن تجاوز الأربعين عند الشعور بآلام فى العين.
- التهاب عصب خلف المقلة: سبب هذا الالتهاب غير معروف فقد ينتج عن إصابة فيروسية أو رد فعل غير طبيعى لجهاز المناعة، وفى هذه الحالة يلتهب العصب البصرى عند مؤخرة العين، فتتراجع حدة الرؤيا وتصبح حركات العين مؤلمة.

** ما العمل؟

تذكر دائماً أن النظر شىء ثمين جداً، وإن كنت قلقاً على عينك، راجع طبيب العيون بسرعة فهو يرشدك إلى المساعدة التى تحتاجها.

الأذن

- الجروح أو الالتهابات فى الأذن الخارجية قد يسبب ألماً فى الأذن.
- التهاب الأذن الوسطى: عند التغير السريع فى علو الطائرة، يسبب عدم موازنة الضغط نحس بألم فى الأذن وصداع، ولهذا يجيز للركاب أكل العلك (مضغ اللبان) أو إطعام الأطفال بعض الحلوى وبخاصة عند الإقلاع والهبوط، لأن

ميكانيكية الابتلاع توازن الضغط على جانبى الأذن.. والتهاب الأذن الوسطى شائع عند الأطفال.. يحدث عندما تنتقل العدوى من اللوزتين عبر قناة استكيوس إلى الأذن الوسطى فتلتهب، وبنفس الطريقة يحدث التهاب الأذن النزلى الناتج عن التهاب الجيوب فيسبب ألماً فى الأذن الوسطى وصداع.

- الأذن الداخلية: مهمة الأذن الداخلية السمع والتوازن، فأى اضطراب فى باطن الأذن الداخلية يسبب الدوخة أى الشعور بالدوار. بعض الدوار يكون موضعياً أى أن تحريك الرأس يسبب الدوار أنه يجعلك تميل إلى تثبيت عنقك بشدة مما يسبب لك ألماً فى مؤخرة العنق، الأمر الذى تحسه كصداع، ويكون الدوار عادة قصير الأمد، يختفى نهائياً وبسرعة. عندئذ يصف لك الطبيب الأقراص المضادة للدوخة المشتقة من مضادات الهستامين (Antihistamincs) المستعمل لمعالجة الحساسية، وتكون الأعراض الجانبية التعب، وردات الفعل بطيئة.

هناك نوع آخر من عدم الالتزام يكون دواراً أكثر من دوخة.. فالإصغاء أو الوقوف لمدة طويلة فى غرفة مزدحمة أو حجرة القطار تسبب هذا النوع من الدوار كما يسببه أيضاً الجوع والتعب. وتناول قرص أو قرصين من أقراص (Dramamine) قبل ركوب القطار يبعد عنك شبح هذا الدوار.

الأنف والتهاب الجيوب الأنفية

يختلف الأطباء حول ما إذا كان التهاب الجيوب الأنفية المزمن يسبب الصداع؟ ولكن التهاب الجيوب الحديث المنشأ يسبب الصداع بدون شك.

•• الوقاية والعلاج:

- مستنشقات المنتول أو الأوكاليبتوس: أضف المقدار المحدد على الزجاجة إلى الماء الساخن وتنشق، ومن المفضل وضع منشفة على الرأس لتركيز البخار، فإن ذلك سوف يفيدك فى إزالة الإفرازات وتنظيف الأنف وتخفيف الصداع.
- أو يغلى مقدار كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم، وعندما يفتر يستعمل استنشاقاً، ويكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم، لمدة خمسة عشر يوماً.. يلاحظ حدوث انزعاج وحرقة فى الأنف أثناء فترة العلاج، مع نزول إفرازات أنفية غزيرة، ويمكن استعمال ملح الطعام بدلاً من كربونات الصوديوم.
- مزيلات الاحتقان الأنفى، ومضادات الهستامين، والمضادات الحيوية المناسبة التى يصفها لك الطبيب قد تساهم فى تخفيف الصداع، وفى بعض الحالات ينصح الطبيب بإجراء عملية جراحية.
- بعض الناس يشكو أحياناً من شعور بالضغط على عظمة الأنف، السبب غير معروف حتى الآن، ولكن قد يكون بسبب تقلص (انقباض) العضلات الصغيرة داخل الأنف، فتحدث ألماً.

الأسنان، الفكين، والعضلات الماضغة

يحدث الألم بسبب نخر أو التهاب فى السن المصاب، وألم ضرس العقل سبب شائع لهذا النوع من الصداع، وكذلك حدوث خراج حول جذر أحد الأضراس،والتهاب المفصل الصدغى الفكي، والتهاب اللثة، كل ذلك يستدعى مراجعة طبيب الأسنان.

ـ الصداع بعد إصابة الرأس:

معظم إصابات الرأس لا تعطب الدماغ ولكنها تثير الكثير من الخوف، وهناك قلق شائع من أن مشاكل عديدة قد تنشأ بعد الإصابة، وهذا ليس صحيحاً.

أما إصابات الرأس التى تؤدى إلى ارتجاج المخ أو الكدم أو التهتك المخى فكثيراً ما يصاحبها صداع شديد. وقد يستمر الصداع الذى يعقب أذى الرأس بعد تعرضه للإصابة لبضعة أشهر أو بضع سنوات، يعاود المريض خلالها من حين لآخر فينغص عليه معيشته، ويؤثر فى كفاءته الإنتاجية، ويجلب عليه السأم والكآبة بدرجة تحيل حياته إلى معاناة مستمرة وقلق وتوتر دائمين، وقلما تستجيب هذه العقابيل للمعالجات التقليدية، وكثيراً ما تستلزم معالجة نفسية تهدف إلى طمأنة المريض إلى أن تلك الأعراض مآلها الزوال وأنها ستبرأ تلقائياً بمرور الوقت، وبالطبع فإنه لا يمكن الجزم بهذا إلا بعد استقصاء الحالة واستبعاد وجود آفة عضوية بالدماغ تخلفت عن تعرض الرأس بالإصابة مهما كانت هينة.

ـ صداع الألم العصبى:

التهاب الأعصاب، والألم العصبى المسمى بالحلاء النطاقى وما بعده، وألم العصب المثلث التوائم (يبدأ عادة فى بقعة فى الخد، الشفة أو الجزء السفلى من الوجه ويكون شبيهاً بالألم الذى يحد ث عندما يلمس طبيب الأسنان عصب فى ضرس مجوف، ومثيرات الصداع هى المضغ، والاغتسال والحلاقة، والتكلم وأسبابه غير معروفة)، والألم العصبى للعصب فوق الحجاجى أو العصب الأذنى الصُّدغى أو العصب القفوى فى مؤخرة الرأس أو الفرع العينى للعصب الخامس الذى يحمل إحساسات الجبهة والعين والنصف

الأمامى من فروة الرأس، كما أن إثارة العصب اللسانى البلعومى تسبب الصداع مثل (صداع الآيس كريم).

- صداع بزل النخاع:

صداع بزل النخاع يرجع إلى انخفاض التوتر داخل الجمجمة عقب بزل النخاع، وهو صداع آذ فى خاصيته، يشتد بالجلوس أو الانتصاب، ويتحسن أو يخف بالاستلقاء وخفض الرأس دون مستوى القدمين.

- صداع السعال:

يصيب الرجال فى مرحلة الكهولة عادةً، ولا يعرف سببه حتى الآن، ويشعر المريض بأن رأسه يكاد ينفجر بعد تعرضه لنوبة من السعال المتواصل.

- صداع عقب التشنّج:

كثيراً ما يعترى المصروعين صداع شديد بعد تعرضهم لنوبات صرعية تشنجية، وقد يرجع ذلك إلى توسع الأوعية الدموية المخية.

٤- بعض الأنماط الخطيرة والنادرة للصداع

من فضل الله علينا أن الأنماط المذكورة هنا نادرة الحدوث وهى لا تنتمى إلى الحالات العادية ويتطلب كل نوع منها عناية سريعة مبكرة.

أورام الدماغ (أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ)

حقيقة الأمر أن نسبة ضئيلة للغاية من بين الشاكين من الصداع يعانون من أورام فى الدماغ، ويتميز الصداع فى هذه الأحوال بخصائص تيسر تشخيصه عادةً حيث يكون

الصداع متزايد الشدة، ويتفاقم ويشتد بالسعال والعطس والانحناء للأمام وغير ذلك من الأمور التى تزيد التوتر داخل الجمجمة وقد يوقظ المريض من نومه، ويميل للاشتداد فى الصباح، كما يكون مصحوباً بغثيان وقيء، كما يشيع النعاس، والتثاؤب والفواق مع صداع أورام الدماغ، ومن الحكمة استشارة الطبيب واستقصاء الحالة بإجراء كافة الفحوص الطبية والتشخيصية مثل التصوير المقطعى للجمجمة باستخدام الأشعة المبرمجة (CTO & CAT Scan)، وبخاصة عند وجود علامات عصبية تشير إلى خلل وظيفى فى الدماغ، أو عندما يقوى الشك فى احتمال الإصابة بورم داخل الجمجمة فى حالات الصداع المتزايد المصحوب بقيء وطمس للرؤية، حيث يصبح إجراء مثل هذه الاستقصاءات ضرورة ملحة لا غنى عنها لحسم مشكلة التشخيص، وتقرير العلاج اللازم على وجه السرعة قبل فوات الأوان.

التهاب أغشية الدماغ (**Meningitis**)

الأغشية الدماغية عبارة عن ثلاث طبقات من الأغشية الواقية التى تغطى الدماغ: طبقة خارجية صلبة تدعى (الأم الجافية) وطبقة تتألف من أوعية دموية (العنكبوتية) وطبقة رقيقة جداً (الأم الحنون)، ويسمى التهاب هذه الأغشية (**Meningitis**).

هذا الداء قد يكون نتيجة للإصابة: بالفيروسات أو البكتريا.. أو عن طريق الدم.

وليست كل حالات هذا الالتهاب خطيرة.. فالأطفال المصابون بالنكاف (أبو كعب) مثلاً، غالباً ما يعانون من التهاب الأغشية الدماغية كجزء من مرضهم، ولكن ينتهى هذا الالتهاب عادة بدون أن يترك أية آثار دائمة، أما الأشخاص المصابون

بالتهاب فيروس خفيف فى أغشية الدماغ فإنهم يشعرون أنه ليس أكثر من نوبة شديدة من الأنفلونزا ويتابعون أعمالهم، أما الالتهاب الناتج عن عدوى بكتيرية حيث دارت الجراثيم فى الدم ووصلت إلى الدماغ كالإصابة بالمكورة الرئوية الخطيرة (Pneumococcus)، فإنه يتطلب عناية طبية عاجلة وعلاجاً بالمضادات الحيوية فى وقت مبكر وسريع مما يكون لذلك من نتائج إيجابية ويشفى المريض أما عندما تتمزق الأوعية الدموية على سطح الدماغ (عادة بعد إصابة حادة للرأس).. تقوم كرات الدم الحمراء المحررة بدور المثيرات لأغشية الدماغ، وسببه بالتالى التهاب الأغشية (الكيماوى) والذى يتطلب علاجاً طبياً فورياً.

صداع السكتة الدماغية

هناك نوعان من السكتة الدماغية (Stroke)، أحدهما: ينجم عن (نزف مخى) يدعى نزيف تحت العنكبوتية، ويمكن أن يحدث للأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع حيث تتمدد أحياناً جدران الشرايين المخية للدماغ وقد تتمزق هذه الأجزاء المتمددة (Aneurysms) محدثة بذلك النزيف.. يتبع ذلك صداع حاد مفاجئ كضربة المطرقة، وهذه الحالة من الطوارئ تحتاج لدخول المستشفى فوراً.

والآخر: ينشأ عن انسداد أحد الأوعية الدموية المخية، والانسداد يتبع عادة الالتهاب الناتج إما عن العدوى أو عن تسرب الدم إلى السائل المخى الشوكى، وإذا انسد جريان هذا السائل نشأ الضغط الذى قد يسبب الصداع أحياناً.

ويعبر عن هذه الحالة (باستسقاء الرأس)، وتحتاج لتدخل طبى، حيث يمكن معالجة هذه المشكلة بإدخال أنبوب يصل فجوات الدماغ بحاشية الجدار البطنى أو بأحد

الشرايين التى تدخل القلب.. والغريب فى الأمر هو أن هذه المعالجة طرحها مهندس أصيب ولده باستسقاء الرأس عند الولادة، لذلك صارت تحمل اسم كل من الأب والجراح (صمام سبنتر ـ هولتز).

ـ صداع التهاب الشريان الصدغى:

مرض نادر يصيب المسنين فى العقدين السادس والسابع من العمر، ويتميز بازدياد سمك الشرايين فى الصُّدغ وتعرجها بالإضافة إلى ألم شديد عند لمسها، ويعانى معظم المرضى من اعتلال المزاج، وقد تعتريهم آلام فى الجسم كله نتيجة لإصابتهم (بألم العضلات الروماتزمى) مع فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن، ومن السهل تشخيص التهاب الشريان الصدغى عن طريق فحص عينة من الشريان المصاب وقياس سرعة ترسيب الدم التى ترتفع بشكل ملحوظ فى جميع الحالات، والتشخيص المبكر من الأهمية بمكان تجنباً للمضاعفات الخطيرة التى تحدث عند نسبة عالية من الحالات، وأخطرها العمى، وعادة يختفى الصداع تماماً بعد المعالجة بمركبات الكورتيزون.

ـ صداع أوديما الدماغ:

تحدث هذه الحالة النادرة جداً عندما يتضخم الدماغ وتكون عادة مرتبطة ببعض الاضطرابات فى الأيض (**Metabolism**) وقد يكون الكورتيزون أحد الأسباب ولكن هذا نادرٌ جداً، غير أن التسمم بالرصاص أو القصدير قد يحدث عند الأطفال ويسبب الصداع الناتج عن أوديما الدماغ.

ـ صداع فرط التوتر غير عادى داخل الجمجمة :

فى هذه الحالة يكون الضغط المتزايد داخل الرأس هو سبب الصداع، أما الأسباب فغير معروفة، ولكن الشابات البدينات هن الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الصداع.

وفى بعض الحالات يبدو أنه متعلق بأخذ حبوب منع الحمل أو السيترويدات (Steroids)، وقد يؤدى هذا النوع إلى العمى إذا ما استمر الضغط عالياً لمدة طويلة، وقد يكون من الضرورى للمصاب أن يخفف وزنه أو أن يقلع عن تناول الحبوب المضرة، وتصبح المراجعة الطبية ضرورية جداً فى هذه الحالة ويجب أن تكون من طبيب الأعصاب أو جراح الأعصاب.

ـ صداع ضغط الدم المرتفع :

لكى يتسبب ضغط الدم المرتفع فى الصداع يجب أن يكون مرتفعاً إلى حد كبير كاف لجعل الدماغ تتضخم ـ وهذا نادر جداً، يحدث ذلك عندما يرتفع ضغط الدم بسرعة ويدخل فى مرحلة خبيثة، أو خلال الحمل كجزء من التشنج الحملى (Eclampsia)، وكلاهما يعتبر حالة طارئة تستلزم دخول المستشفى فوراً.

وقد يحدث أن يطلع بعض المرضى على ضغط دمهم المرتفع، فيجعلهم قلقين مما يسبب لهم صداع التوتر الذى ينسب خطأ إلى ضغط الدم المرتفع ويمكن السيطرة على زيادة ضغط الدم (فرط التوتر) بواسطة العقاقير الخافضة للضغط والتى يصفها لك الطبيب.

* ما ينبغى معرفته عن ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم بقيمتين: القيمة الانقباضية (**Systolic**) على القيمة الانبساطية (**Diastolic**). فالانقباض يشكل الضغط الأعلى، ويمثل القيمة المبينة خلال خفق القلب (انقباض القلب) عن ضخ الدم داخل الشريان الأورطى، والانبساطى يشكل القيمة المبينة الأدنى ويمثل مرحلة استرخاء بطينى القلب بين الخفقات.

وتكون القيمة القياسية (١٢٠/٨٠) ولكنها تبقى طبيعية بزيادة أو نقص (١٠)، وكذلك يعيش كثيراً من الناس بضغط منخفض (١٠٠/٦٠) وبصحة جيدة.

أما التوتر المفرط الخبيث فهو ما يرتبط بضغط دم يتجاوز (٢٠٠/١٥٠) ويتميز بتضخم فى الدماغ (**Oedema**).

* كيف تتغلب على الصداع بمفردك؟

من رحمة الله بعباده أن جعلهم يحسون بالألم، والألم من أى موضع أتى، ما هو إلا وسيلة يعبر بها الجسم عن وجود مشكلة ما، والصداع ليس إلا هذا، فهو رسالة موجهة تعنى أن هذا الصداع هو النتيجة النهائية لمشكلة دفينة، والتحدى يكمن فى اكتشاف هذه المشكلة.

* تقييم الحقائق لمعرفة سبب الصداع:

أنت بحاجة لأن تسأل نفسك الأسئلة التالية فيما يخص صداعك:

١) منذ متى وأنا مصاب بالصداع؟

٢) متى يأتى الصداع بعد أى تغيير فى حياتى؟

٣) هل هناك شئ ما يثير فى الصداع؟

٤) هل هناك شيء مميز في الظروف التي يأتي فيها الصداع.. كوقت معين من النهار.. أو كيوم معين في الأسبوع أو قبل حدث معين؟

٥) ما الذي يجعلك بحال أفضل؟.. أو أسوأ؟!

٦) أي شيء يمنعني الصداع من عمله؟ أهو شيء أخسره، أو شيء أخافه سراً؟ إن نمطاً معيناً قد ينتج عن هذا الاستجواب الذاتي ويكون لك كالدليل.

٧) تحدث إلى أفراد عائلتك أو شخص يعرفك ويعرف صداعك جيداً حتى يمكنهم إلقاء بعض الضوء على هذه المشكلة.. وخذ ما يقولونه مأخذ الجد.

٨) وبما أن معظم أنواع الصداع تنتج عن الضواغط أكثر من أي شيء آخر، فيجب أن تمعن التفكير فيما إذا كان ذلك هو السبب المهم في صداعك.

دون يومياتك..

إذا كنت مازلت تبحث عن الأسباب.. دون يوميات صداعك لبضعة أسابيع:

١) اذكر الوقت واليوم والمدة لحدوث الصداع؟

٢) ما علاقة الصداع بالوجبات.. هل يخف الصداع بالأكل.. أم أن الصداع يأتي بعد تناول طعام أو شراب معين؟

٣) هل تأخذ أي أقراص للصداع.. وإذا كان الجواب نعم.. فاذكر نوعها ودرجة وسرعة فعاليتها، وكم من الوقت يدوم التحسن؟

٤) هل يكون الصداع أسوأ خلال فترات ضاغطة معينة أو بعد التمارين الجسدية؟

٥) وعلى النساء أن يسجلن فترة الطمث عندهن، وعما إذا كان الصداع له أية علاقة بالدورة الشهرية.

فمن سجل بضعة أسابيع ينشأ نمط معين.. وما إذا توصلت إلى قرار فمن الأفضل أن تستشير طبيباً بشأن صداعك.. فهذه اليوميات ستكون ذات فائدة قيمة.

هل يمكنك أن تتعرف على مثيرات الصداع؟

إذا اكتشفت أن شيئاً ما يثير فيك الصداع فغنى عن البيان أن تتجنب ما يثيرك بأقوى ما لديك، لكن ذلك قصد إلى الكمال الذى هو فى حكم المحال فالأمهات العاملات مثلاً، يشعرن أن مسئوليات التوفيق بين المهنة والعائلة تسبب لهن ضواغط لا يمكن تجنّبها وبالتالى يعانين من الصداع.

ـ الضواغط:

إذا كنت تظن أن الضواغط تسبب لك الصداع فهناك الكثير من الأشياء التى يمكن عملها، فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء والعلاجات المكملة تهدف إلى التقليل من الضواغط، وأكثرها شهرة كالوخز بالإبر، والعلاج بالأعشاب، وتقنية ألكسندر والعلاج بالعطور واليوجا سنذكر بعضها والآخر فى نهاية الكتاب.

إن لم تكن سليم الجسم حاول أن تصبح كذلك تدريجياً.. إن ذلك يعتمد كثيراً على السن والمستوى الصحى العام، ولكن المشى لمسافات طويلة والسباحة يجب أن تكون ممكنة عند كل الناس تقريباً. هناك أيضاً الجرى (العدو)، وركوب الدراجة الهوائية أو التمارين البهلوانية، يقول دكتور (سيجون دياموند) أحد أخصائى الصداع بأمريكا: إن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد ذلك، إن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد

على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من الأندروفينات (Endorphins) وهي مجموعة من المواد التي تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكّنة طبيعية قد تكون هي السبب في تخفيف آلام الصداع والصداع النصفي، ويضيف: أن الجري قد يكون وسيلة فعالة كذلك لتخفيف صداع التقلصات العضلية إذا ما كان الفرد يشعر بالاسترخاء والراحة في أثناء عدوه (جريه).

واعلم جيداً أن الأشخاص سليمة الجسم لا يتمتعون فقط بصحة جيدة بل هم أفضل من ناحية التخلص من الضواغط التي تواجه كل الناس.

يمكنك أيضاً أن تجرِّب تمارين الاسترخاء المتتابعة، فإذا كنت تريد ممارسة الاسترخاء فلمدة ربع ساعة على الأقل في اليوم الواحد وأن تحاول البقاء على نفس الوتيرة في كل الأوقات.

ويعتبر المحيط الذي يبعث على الاسترخاء عامل مساعد ولكنه غير ضروري ومن الأفضل (على الأقل في البداية) أن تختار غرفة هادئة، خفيفة الإنارة، حيث يمكنك أن تشعر بالراحة والدفء، وتكون أقل عرضة للانشغال.

ويجب أن يكون الاسترخاء ممتعاً وإلا فلن يفيد، ابدأ بخلع حذائك وبإرخاء الملابس الضيقة خاصة عند العنق والخصر خذ وضعاً مريحاً، وربما يكون الاستلقاء هو الوضع الأسهل.

١) استلق على سجادة أو سرير بشرط أن لا يكون طرياً جداً. كل أجزاء جسمك يجب أن تستند بشكل مريح - اجعل الساقين واليدين متباعدتين قليلاً والأفضل ألا تستعمل وسادة.

٢) شد أرخ كل جزء من جسمك على حده.

٣) بادئاً باليدين ثم بالرأس فنزولاً عبر الجذع إلى الرجلين أو بالعكس صعوداً.

٤) إذا بدأت باليدين يجب أن تطبق القبضتين أولاً، أى إطباق عضلات الساعد.

٥) ابق على ذلك قليلاً (عشر ثوان) ثم استرخ ولاحظ الفرق ـ شعور بالانفراج الرحب. بعدها ضع اليدين (القبضتان منطبقتان) مقابل الكتفين.

٦) كى تشد عضلات الساعد لأعلى.

٧) تحسس الانكماش ثم استرخ.

٨) شد العنق ضاغطاً إلى الداخل.

٩) ثم استرخ. تابع على هذا النحو مع عضلات الوجه المختلفة ـ مقدمة الرأس (اعبس وأرخ).

١٠) الحاجبان (ارفعهما ثم أطلقهما).

١١) العينان والفم (زمهم وارخهم).

١٢) الفك (ادفعه إلى الأمام وارخه).

١٣) المعدة.

١٤) الأرداف.

١٥) الفخذان والساقان والقدمان.

١٦) ويجب أن تحس فى كل مرة بالانكماش قبل أن ترخى.

١٧) وبعد شد وإرخاء كل مجموعة عضلية بدورها يجب أن تشعر بالاسترخاء فى كل أنحاء الجسم.

١٨) وبدلاً من أن تفكر في أجزاء جسمك على حده وجه انتباهك إلى الجسم ككل.

١٩) وإذا شعرت بتوتر في موضع ما حاول أن تزيله بشد العضل المقصود ثم إرخاءه.

٢٠) اسمح لنفسك في النهاية بخمس أو عشر دقائق للتمتع بحالتك المسترخية.. ويجب أن يكون التنفس هادئاً بطيئاً ولطيفاً، قد يحلو لك أن تتخيل مشهداً جميلاً آمناً كأن ترى نفسك مستلقياً على ضفة بحيرة زرقاء وسط الأعشاب، والأشجار الخضراء منصتاً إلى أهازيج الطيور وزقزقة العصافير مستلذاً بدفء الشمس وجسدك الدافئ ممدد وثقيل.. اختر ما يروق لك من المشاهد مهما تكن.

٢١) عندما تريد النهوض تمطى جيداً أولاً، ثم اجلس ببطء أو استدر (على جنبك أولاً أى ما يسمى بوضع الشفاء) ثم انهض ويجب أن يكون هدفك المحافظة على هذه الحالة من الاسترخاء في أى نشاط تقوم به بعد فترة الاسترخاء هذه.

وعلى الرغم من أن ممارسة الاسترخاء مستلقياً على الطريق أسهل، إلا إن الجلوس يجب أن يكون صحيحاً أيضاً، فيمكنك الممارسة جالساً على الكنبة، ومع الوقت يجب أن تكون قادراً على الاسترخاء، على كرسى المكتب أو الباص، أو فى مقعد السائق لسيارة متوقفة، أو فى أى مكان كنت فيه.

* الثبات في الاسترخاء ضرورى:

بعد تعلم تقنية الاسترخاء يجب أن يصبح المرء قادراً على الاسترخاء بدون شد العضلات أولاً، وأن يصبح من السهل عليه تحديد موضع التوتر وإرخاء عضلاته بسهولة.. ومن الأفضل أثناء النهار أن تتحقق عما إذا كنت تشد أى عضلات بشكل غير

ضروری.. إذا كنت تفعل ذلك فأنت تهدر طاقتك وجهدك، بالإضافة إلى أن ذلك يسبب لك الصداع، ألم العنق وألم الظهر.

فإذا كان وجهك مشدوداً وفمك إلى الأسفل فأرخه، واجبر نفسك بشكل واع على رسم ابتسامه على وجهك، فهذا يساعد على تخفيف الضواغط.

*عالج الصداع بلمسة من يدك:

يقول الدكتور "هورد كيرلاند" وهو من الأطباء المتخصصين لعلاج الصداع بأمريكا: إن على الفرد أن يلجأ لاستخدام إبهامه إذا ما أحس بآلام الصداع. ويقوم بإتباع طريقة الضغط بالإبر (**Acupressure**)، ولكن بدون استخدام إبر. إن الضغط باستخدام حافة ظهر الإبهام غير الحادة على بعض النقاط العصبية الخاصة يساعد على تخفيف حدة الآلام التى يشكو منها الفرد. إن معظم أنواع الصداع وأكثرها شيوعاً تستجيب للضغط على نقطتين رئيسيتين على الرأس، ونقطتين أخرتين على الكفين تعدان ثانويتين أو مساعدتين للنقطتين الأوليتين.

إن النقط الرئيسية الأولى تقع بالقرب من العين. اتجه إلى تلك النقطة التى تقع فى منتصف الطريق بين الركن الخارجى للعين والنهاية الخارجية للحاجب، فى هذه النقطة المعينة يشعر الفرد بأن إصبعه تقع على حافة عظمية وهى الضلع الخارجى لتجويف العين، بعد ذلك تحرك إلى الخلف مسافة تساوى عرض إصبع واحد فى اتجاه الأذن، وبذا تشعر أنك تلمس بإصبعك انخسافاً صغيراً فى عظام الوجه وهذه النقطة هى النقطة الرئيسية الأولى.

أما النقطة الرئيسية الثانية: فتقع عند قاعدة الجمجمة. ابحث عن البروز العظمى الذى يقع خلف الأذن والذى يطلق عليه اسم (العظمة اللحمية) (Bone Mastoid) ثم ابحث عن أخدود عضلى كبير يوجد فى منتصف خلف العنق، وبين هاتين النقطتين يوجد على كل جانب من جانبى العنق أخدود أصغر حجماً يقع بين عضلتين. اجعل إصبعك يسرى عبر هذا الأخدود إلى أعلى حتى تصل إلى قاعدة الجمجمة ثم اضغط بقوة إلى الداخل وإلى أعلى خلف العظام الموجودة فى هذه النقطة الرئيسية الثانية.

والآن نبحث عن النقطة المساعدة الأولى، ضع يدك منبسطة بحيث تفرد الثنية الجلدية الغشائية عند قاعدة الإبهام. إن النقطة هى ذلك المثلث من البشرة الواقع بين الإبهام والسبَّابة على ظهر الكف، وهو يقارب هذه العظمة التى تمتد من قاعدة إصبع السبَّابة وإلى مفصل الرسغ، وتقع هذه النقطة على جانب هذه العظمة المواجهة للإبهام ولكنها أقرب إلى إصبع السبَّابة.إنك ستصل أعلى هذه النقطة، إذا ما ضغطت بكل قوتك فى هذا الموضع، ولتعلم أن الضغط فى هذه المنطقة قد يسبب بعض الألم تماماً كما لو تلقيت صدمة عنيفة على عظمة كوعك.

أما النقطة المساعدة الثانية فتقع على مفصل الرسغ. افرد إبهامك واجعله يتجه إلى الخلف كأكثر ما يمكنه ذلك، فى هذه الحالة تلاحظ بروز اثنين من الأوتار العضلية الطويلة، وعند منطقة انتهاء هذين الوترين عند الرسغ، يوجد تجويف صغير، وفوق هذا التجويف مباشرة يوجد بروز عظمى صغير لمسافة عرض إصبعين اثنين.

لتخفيف حدة ما يعانى منه الفرد من صداع عليه أن يبدأ أولاً بالضغط على كل من النقطتين الإضافيتين ضغطاً شديداً حتى يشعر بالألم، وعليه أن يضغط على كل نقطة مدة (١٥ ـ ٢٠) ثانية، إما باستخدام ضغط مستمر ثابت أو بالضغط ثم التوقف عن الضغط مرات ومرات خلال هذه الفترة، بعد ذلك يمكن للفرد أن يتجه إلى النقطتين الرئيسيتين ليضغط على كل زوج منهما فى آن واحد وبنفس الطريقة السابقة.

ونذهب سوياً إلى الصين لنرى ماذا يقولون عن:

علاج الصداع بالضغط؟

ـ الصداع (١) (كل أنواع آلام الرأس):

التحديد: فوق ظهر اليد، العظمتين المشطيتين الأولى والثانية.

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس.

طريقة العمل: استعمل الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية.

ـ الصداع (٢):

التحديد: تحت العظمة القذالية (عظمة مؤخرة الرأس)، على بعد ١,٥ إنش من الخط الممتد على وسط الرأس.

الوضع: على المريض أن يجلس ويحنى رأسه إلى الإبهام.

طريقة العمل: استعمل الإبهام للتدليك بقوة.

* غذاء الفرد المعَّرض للصداع:

١- منتجات الألبان:

الجبن الأبيض، جبن كامل الدسم، الزبادى (٠,٥ كوب) وبقية أنواع الجبن يمكن تناولها لو طهيت فى إناء خاص.

٢- الحلوى:

الفطائر، الغريّبة، الفطائر المحشوة بالفاكهة، الجيلاتين، حاول أن تتجنب الحلوى حديثة التخمر، أو التى تحتوى على الشيكولاتة، المكسرات أو الزبيب.

٣- الفواكه:

التفاح، المشمش، الموز (٠,٥ موزة فى اليوم)، الكريز، الموالح (٠,٥ كوب من العصير يومياً)، التوت، العنب، والكمثرى.

٤- اللحوم:

اللحم البقرى، الدجاج، البط، لحم الضأن، لحم الديك الرومى واللحم الكندوز.

٥- الخضراوات:

الخرشوف، الهليون (كشك ألماز)، البنجر، الجزر، القرنبيط الشتوى، القرنبيط، الكرفس، الخيار، الباذنجان، الفول الأخضر، الخضراوات الورقية، عش الغراب، البازلاء، الجزر البرى، البطاطس.

٦- أنواع متفرقة:

الخبز التجارى، البيض، الخروب، السلاطة المصنوعة بالمنزل، الصلصات المصنوعة بالمنزل أو التجارية بكميات ضئيلة، والوجبات السريعة الخالية من الملح.

الماء خير علاج

يقول "جيل ليسار" المتخصص فى معالجة الأمراض الجسدية والبدنية: إنه عالج بواسطة الطب الصينى والاستحمام العديد من حالات الصداع، وخلص إلى طريقتين لا ثالث لهما: المعالجة بالاستحمام والمعالجة بالماء، وكلا الطريقتين تعيد إلى الجسم توازنه وإلى النفس صفاءها المفقود.

ولما كان الصداع ناتجاً عادةً من قصور الدورة الدموية بالمخ، فإنه يزول حالاً بعمل حمام تصاعدى للقدمين أو حمام نصفى أو صب الماء فوق الجزء الأعلى من الجسم.

* الحمام النصفى البارد:

وفيه يملأ البانيو إلى ما يقرب من النصف، ويجلس المستحم فيه تدريجياً وعلى مهل، ثم يدلك بيديه فخذيه وساقيه، ويغرف الماء ويصبه فوق كتفيه نحو الظهر ثم يدلك صدره وبطنه، وعليه أن يظل فى حركة مستمرة ودون توقف وهو داخل الماء وبعد الانتهاء يخرج من الماء ويزيل ما علق منه فوق جسمه فى الفراش أو بواسطة المشى أو القيام بحركات رياضية والحمام النصفى البارد من أنجح الوسائل لتقوية الأجسام الضعيفة وترويض الجسم على تقبل قسوة الطبيعة والقدرة على مقاومة عواملها وجعل الإنسان قادراً على التكيف مع التحويلات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية.

هذا النوع من الاستحمام يمارس عادة (٢ ـ ٣) مرات فى الأسبوع شريطة أن يقوم المستحم مباشرة بعد استحمامه، بحركات رياضية معينة تساعد على إعادة تنظيم الدورة الدموية.

* الدلق (صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم):

يستعمل "للدلق" إبريق كبير أو فرشة أو صنبور (حنفية) أو خرطوم من الكاوتش أو النايلون تصل بصنبور ماء، ويستعمل "للدلق" الماء البارد، ويدلق على المكان المراد معالجته بتأنى وبيد ثابتة، وبدون إحداث ضغط على الجلد من الماء المدلوق.

ويباشر الدلق دائماً عند الجزء الأبعد عن القلب لصيانته من الصدمة (Shock) فعند الدلق فوق الأطراف مثلاً يباشر به من عند الأصابع ثم يصعد به نحو الأعلى حتى بلوغ الحد المطلوب. وهكذا، ويحذر الدكتور "كنيب" اختصاص العلاج بالماء، من عواقب صدام المرضى بحمامات باردة تتم عن طريق "الدش" وينصح هؤلاء المرضى بأن يوصلوا الماء إلى أطراف الجسم والمناطق البعيدة عن القلب أولاً ثم رويداً رويداً حتى تغمر المياه الجسم كله بهدوء.

ويتفق الدكتور "سلمانوف" مع الدكتور "كنيب" فى القول بوجوب تهيئة الجسم وإعداده قبل الاستحمام بحيث تكون حرارته عادية ليتمكن من مواجهة المياه الباردة، وإلا فمن الأفضل تأجيل الحمام. ويضيف "سلمانوف" إن على المريض مضاعفة تنفسه خلال الحمام والعمل على إبقاء عضلاته مسترخية قدر المستطاع لأن التشنج وتوتر الأعصاب لا يواتيهما تدفق المياه على الجسم. وأفضل الأوقات لمثل هذه الحمامات هى قبل الطعام أو بعده بساعتين على أن يكون المريض فيها هادئاً ينعم بالاسترخاء بدرجة مقبولة.

ومن النادر استعمال الدلق فوق الجسم كله إلا عند الأصحاء الأقوياء الذين روّضوا أجسامهم على تحمله، أو بعد الانتهاء من حمام كلى ساخن لإعادة النشاط إلى

الأعصاب. والدلق بصورة صحيحة ليس بالأمر السهل بل يتطلب هدوءً وخبرة، ويلاحظ أن يستمر الدلق في مكان واحد إلى أن يظهر في الجلد تحته دلائل الاحمرار وعندئذ فقط يرفع الدلق إلى المكان الأعلى، وهكذا إلى أن يظهر الاحمرار على الجلد المعالج كله، والدلق أقوى وأطول تأثيراً من المسح أو الحمامات الباردة لأن الماء فيه يتجدد باستمرار ولا يفقد شيئاً من برودته، وبعد الانتهاء من الدلق تجفف الأجزاء المعرضة للهواء فقط كاليدين والرقبة، وفيما عداها يمسح الماء براحة اليد فقط، وترتدى الملابس ليدفأ الجسم بعد ذلك بالمشي أو بالحركات الرياضية أو باللجوء إلى الفراش. ولا تنس كما يقول "أبقراط" أن عملية انصباب الماء البارد على الجسم تهدئ انتفاخ العروق والتهاب المفاصل، كما تخفف من حدة الآلام والتمزق العضلي، وتساعد على إزالة الألم. ولكن تفضيل الدلق على استعمال السوائل الأخرى (مثل الطريقة السابقة) من طرق استعمال البارد ليس منوطاً بأمراض معينة بقدر ما هو منوط بشخصية المريض وملاءمة إحدى الطرق له، ولا شك أن انتقاء الطريقة الملائمة والأفضل لكل شخص يتطلب خبرة وتقديراً للنتائج وتكتسبان بالتجارب والمران وتفهم الموضوع.

* طريقة الدلق فوق أعلى الجسم:

يبدأ بالدلق فوق العضدين، حيث يقف المريض وجسمه الأعلى عارياً خلف حاجز من الخشب، وينحني فوقه مستنداً بكلتا يديه فوق لوح من الخشب. يبدأ بصب الماء فوق أصابع اليد ثم يصعد به تدريجياً حتى الكتف حيث يدار به بضع مرات حول الكتف ثم ينزل به على الجانب الآخر إلى أسفل، إلى أن يشاهد الاحمرار فوق الجلد

فينـتقل بالصـب إلى الـذراع الآخر وبنفس الطريقة حتى احمرار الجلد، ثم تكرر العملية علـى الطـرفين لـمدة أقصـر مـن الأولى، ثـم يـرفع المريض ذقنه ويصب فوق الصدر بحركة لولبية ثم ينتقل من فوق المنكب إلى الخلف ويصب فوق الكتف وأعلى الظهر فى الجانبين وينتهى صب الماء بالنزول فوق الساعد حتى أصابع اليد.

* الحمام الخردلى التصاعدى للقدمين:

يسـتعمل مسـحوق الخـردل كإضـافة لـلحمامات القدمية فقط، وتعمل الحمامات القدمـية الخردلـية لمعالجـة احـتقان فـى الـرأس أو الصـدر والصداع والدوار (الدوخة).. وغيرها.

ولعملـه يوضـع مقـدار ثـلاث حفـنات من مسحوق الخردل فى الحوض المخصص لحمـام القدمـين، ثـم يضـاف إلـيه مقـدار ثـلاث لـترات مـن الماء الساخن ويحرك المزيج بمغرفة من الخشب إلى أن يتصاعد بخار الخردل المهيج للأنف، وتزداد بعدها كمية الماء السـاخن، إلى الحد اللازم ويستعمل حالاً لعمل الحمام للقدمين، ومدة الحمام لا تزيد عن عشـر دقـائق، ومفعـول الخـردل المطلـوب هـو تهـيج الجلـد فقط على ألا يصل إلى درجة الحـرق وتكويـن الفقاقـيع. فإذا شعر المريض فى الحمام الخردلى بحرقان شديد فى الجلد يرفع قدميه حالاً من الحمام ويغسل جلد القدمين بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه.

** علاج الصداع بالأعشاب والنباتات الطبية:

إن أصـل هـذا العـلاج يعـود إلى آلاف السـنين، ويمـتد إلى العديد من الحضارات المخـتلفة، ولـذا فـإن استعماله هو الأكثر انتشاراً من أى علاج طبيعى فى العالم. والدليل

على قدم هذا العلاج يأتى من "بردية أيبرس" أقدم مخطوطة طبية فى العالم منذ ما يقرب من (٣٥٠٠ قبل الميلاد)، وهى شاهد أصيل على تقدم المصريين القدماء فى فن الطب، وطب الأعشاب إذ تحتوى على أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة، وتذكر ما يزيد عن سبعمائة دواء من الأعشاب. وتدل بعض المحفوظات من أوراق البردى وقبور الفراعنة على أن الكهنة فى ذلك الوقت، كان عندهم معلومات كثيرة بأسرار الأعشاب والتداوى بها حتى أن البعض من هذه الأعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة من تحف وآثار.

وهناك ما يثبت أن قدماء الهنود قد مارسوا هذه المهنة أيضاً، وحذقوا بها، ومنهم ساسروتا (**Susruta**)، وكذلك الصينيين، يدل على ذلك "كتاب الأعشاب الصينى الكبير" الذى يعود تاريخه إلى (٢٥٠٠ قبل الميلاد)، ويتضمن ثلاثمائة وخمس وستين عشبة.

ثم جاء بعد ذلك قدماء حكماء اليونان ووضعوا المؤلفات عن التداوى بالأعشاب فى القرن الرابع والخامس قبل الميلاد، وأشهرهم فى هذا المضمار "أبو قراط" وديسقوريدس، و"جالينوس" وغيرهم.

وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوى بالأعشاب المصدر الأساسى لهذا العلم حتى جاء بعضهم من الأطباء العرب من أخذ العلم عنهم وزاد عليه وتوسع فيه بتجارب جديدة وفى مقدمتهم "ابن سينا" و"الرازى" و"ابن البيطار" وغيرهم.

وفى القرن الثانى عشر احتكر الرهبان فى أوربا مهنة التداوى بالأعشاب وزراعتها وأشهرهم الراهبة "هيلديكارد"، ومؤلفها الذى سمته الفيزياء **(Physia)** وهو كتاب مشهور، ويشرح كتاب "جيرارو" للأعشاب، المطبوع فى بريطانيا (سنة ١٦٣٦) والاستعمال الطبى لحوالى ثلاثة آلاف وثمانمائة عشبة طبية.

إن الدعوة إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبية فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف، وإنما هى دعوة إلى الأمام، إلى استعمال الماء والهواء والدواء النقى الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية، والغرض منها كشف ما تحتويه الطبيعة، وما سخره الله لنا من الخير، والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان وهو أعلم بما يصلحها حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

* علاج الصداع الذى وصفه النبى صلى الله عليه وسلم:

- روى البيهقى عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن النبى - صلى الله عليه وسلم - كان إذا نزل عليه الوحى صدع فيغلف رأسه بالحناء.

- وروى ابـن ماجة فى سننه، حديثا فى صحته نظر هو "أن النبى ـ صلى الله عليه وسلم ـ كـان إذا صُدِع غلـف رأسـه بالحـناء، ويقـول: "إنـه نـافع بـإذن الله من الصداع". وهو بالفعل نافع فى علاج الصداع والصداع النصفى.

* علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس:

يستلقى المريض على ظهره، ويغمض عينيه، ويوضع فوق جبينه وصدغيه وكامل رأسـه قطعـة قمـاش مبـتلة بـالخل، ويفضـل أن تكـون من الصوف وبعد ساعة من الزمن تقريباً يشعر بتحسن حالته.

* علاج الصداع العادى:

١) تُمـزج كمـية كافـية من الخل مع ضعف حجمها من الماء، تبلل قطعة من القماش بالمزيج، وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق، ثم تبدل بأخرى عدة مرات حـتى تتحسـن الحالـة، ويمكن وضع هذه الكمادة أسفل الرأس من الخلف (نقرة الرأس) إذا كان الألم منتشراً إليها.

٢) يقشـر الخـيار ويوضع القشر فوراً من الناحية الداخلية فوق الجبهـة والصدغين، ويمكـن أن يثبـت بضـمادة لـبعض الوقـت، ويفضل أن يغير عدة مرات حتى يتم الشفاء وتزول الآلام.

٣) إذا كان الصداع من النوع الصدغى خاصة، تؤخذ ليمونة وتشطر نصفين، أو تقطع عدة شرائح وتوضع فوق الجبهة والصدغين، أو تبلل قطعة قماش بعصير الليمون الحمضى، وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل ضمادة، ويمكن لف الرأس كاملاً فوق الضمادة أو شرائح الليمون، وبعدها يستريح الإنسان فى السرير لمدة تتراوح بين (٣٠- ٦٠) دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الآلام.

٤) تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع، وتدق وتوضع على قطعة من الشاش، ويلف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبهة مباشرة، ويستلقى المريض ويغمض عينيه فيهدأ الصداع بعد (٢٠- ٣٠) دقيقة تقريباً.

* علاج الصداع اليومى:

ينصح الذين يشكون من الصداع اليومى بتناول كمية قليلة من حبة البركة السوداء (الشونيز) مع طعام الإفطار كل يوم حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات.

* علاج الصداع المسائى:

تغلى كمية كافية من الماء ويضاف لها ملعقتان من زهرة البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ثم توضع القدمان فى المغلى وهو ساخن لمدة (٢٠- ٣٠) دقيقة ثم تجفف القدمين، وتلبس جوارب صوفية أو جوارب سميكة طوال الليل، فيزول الصداع نهائياً إذا لم يكن ناتجاً عن أمراض عضوية معينة.

• علاج الصداع عامة:

يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) فى وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره فى الهواء. ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفى أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.

(ويتم صنع خل التفاح بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذر ثم توضع فى إناء وتترك عدة أيام حتى يتم التخمر، ثم يصفى ويستخدم الخل بعد ذلك فى المعالجة).

- تؤخذ عدة ثمرات من ثمار البيلسان الطازجة وتعصر ويشرب من العصير كمية تناسب سن الإنسان ووزنه، والكمية المستعملة عادة تتراوح ما بين نصف كوب إلى كوب تقريباً.
- لعلاج الصداع يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك سوياً، ويؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادى وتؤكل على بركة الله مع دهن مكان الصداع بدلكه بزيت حبة البركة.
- يُدهن بقليل من عصير الثوم مكان الصداع فيزيل الألم مع تناول فص ثوم مقطع بقليل من الماء، ثم تغسل الرأس فيزول ألم الصداع بإذن الله.
- ولعلاج الصداع أيضاً: يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون بزيت الزيتون، يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع مع شرب ملعقة منه قبل النوم، فيزول الصداع، وهذا العلاج مقوى للأعصاب بإذن الله تعالى.

* علاج الصداع المترافق بالدوار ويفيد فى علاج ألم الوجه أيضاً:

يحضر مستحلب الأزهار الصفراء لنبات زهرة الربيع بنسبة ملعقتين صغيرتين من الزهرة لكل كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر عدة دقائق ثم يصفى ويشرب منه (٣-٤) فناجين كل يوم حسب الحاجة.

* علاج الصداع الناتج عن الجوع:

يحدث الجوع نقصاً فى نسبة السكر عند الإنسان مما يؤدى إلى حدوث صداع وقد يكون عنيفاً أحياناً، وفى مثل هذه الحالة ينصح بتناول كمية من السكر، أو المربات أو الفواكة السكرية وما شابه ذلك عند الشعور ببدء الصداع.

- ومن فوائد وخواص القرآن فى شفاء وعلاج الأبدان نذكر ما يلى:
- يضع يده على رأسه ويقرأ قول الله تعالى: "لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعاً متصدعاً من خشية الله" إلى قوله تعالى: "وهو العزيز الحكيم" يزول وجع رأسه.
- من قرأ سورة التكاثر بعد العصر لمن به الصداع أو الشقيقة نفعه ذلك بإذن الله.
- اشتكى رجل إلى جعفر الصادق من الصداع فقال: ضع يدك على الموضع الذى صدعك واقرأ عليه آية الكرسى وفاتحة الكتاب وقل الله أكبر (ثلاثاً) لا إله إلا الله والله أكبر. الله أجل وأكبر مما أخاف وأحذر. أعوذ بالله من كل عرق نعار وأعوذ بالله من شر حر النار.
- يضع الشخص يده على رأس المريض ويقول: بسم الله خير الأسماء بسم الله رب الأرض والسماء بسم الله الذى اسمه بركة وشفاء. بسم الله الذى بيده الشفاء بسم

الله الـذى لا يضـر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء. ويكرر ذلك ثلاث أو تسع مرات يبرأ بإذن الله تعالى.

* علاج الصداع بالعقاقير الطبية:

العقاقير الطبية لمعالجة الصداع في متناول يدك:

وهـي مسـكنات لـلألم.. وتعمـل هـذه المسكنات على التقليل من حدة الألم.. فإذا قـررت (مسـتغنياً عـن العلاجـات المكملـة(الطبـيعة): الاسـترخاء - الأعشـاب - الإبـر.. وغيرها) فليكن ذلك في بداية سير الصداع، وهناك سببان لذلك:

الأول: هـو أنـه إذا انـتظر طويـلاً، معتقداً أن الصداع سيزول من تلقاء نفسه - فقد يتطور الصداع إلى درجة من الشدة حيث لا مجال لتأثير مسكنات الألم.

السبب الثاني: هو أن التقيؤ قد يوقف عملية امتصاص الأقراص وبذلك يصبح الدواء عديم أو قلـيل الفاعلـية، ومسـكنات الألم لا تشـفي الصـداع بل تخفف الألم لمدة ثلاث أو أربع ساعات ليس إلا.

فـإذا عجـزت عـن مقاومة حدوث الصداع، يمكنك على الأقل أن تفعل ما بوسعك لـتحول دون تطـوره إلى الأسـوأ. هـذا يعني أن تحمل مسكن الألم معك، ولكن أي مسكن؟ فمـن حيـث تأثيرهـا على الألم فالخيار محصور في الأسبرين الباراسيتامول، والكودتين إما على حدة أو مركبة ومع الكافيين أيضاً.

* الأدوية المتوفرة للجميع:

الأسبرين: له خصائص مضادة للالتهاب وهو مخفف وهو مخفف للحمى أيضاً، والجرعة المنصوح بها هى (٣٠٠- ٩٠٠ جرام) أى قرص إلى ثلاثة أقراص تؤخذ بعد الأكل مع بعض الماء أى كل أربع إلى ست ساعات. ويجب الامتناع عن الأسبرين فى الحالات الآتية:

١) الأشخاص الذين يعانون من القرحة أو عسر الهضم لأن الأسبرين يثير المعدة ويزيد إمكانية النزيف لديهم.

٢) الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة لتجلط الدم (تستعمل كعلاج لبعض حالات مرضى القلب).

٣) المصابون بالربو والذين يعانون من ردات فعل الحساسية والنساء خلال الحمل.. وإذا أصبح البراز أسوداً يجب أن تتوقف فوراً عن الدواء وأن تذهب إلى الطبيب فأنت بحاجة إلى المساعدة الطبية.

الباراسيتامول: أقل إثارة من الأسبرين، لكن الجرعة الزائدة منه ممكن أن تكون خطيرة للغاية فهى تسبب إصابة الكبد وقد تستتر هذه الإصابة أربعة إلى ستة أيام غير أن هذه العوارض الجانبية نادرة جداً. والجرعة المنصوح بها هى خمسمائة مجم إلى جرام واحد (قرص إلى قرصين) كل أربع ساعات.

أيبوبروفين (**Ibuprofen**): هو عقار مضاد للالتهاب كالأسبرين ولكنه بخلاف الأسبرين لا علاقة له بمجموعة عوارض راى - ولا ينصح به للأشخاص ذوى

الحساسية ضد الأسبرين، أو المصابين بالربو، والجرعة المسموح بها (٨و١جرام) يومياً على جرعات مقسمة.

الكافيين: غالباً ما يدخل الكافيين فى مستحضرات تسكين الألم ليعطى شعوراً باليقظة وقد يقوى الخصائص المسكنة للألم مع كل من الأسبرين والباراسيتامول.

الكواديين: مسكن للألم ويباع عند الطلب مركباً مع الأسبرين أو الباراسيتامول، ويسبب على المدى البعيد الإمساك (وهو يدخل ضمن الأدوية التى لا تباع إلا بروشتة طبيب).

ويجب أن تتذكر أن كل العقاقير الكيماوية لها عوارض جانبية وغير محببة فى بعض الناس، ومسكنات الألم المتوفرة للجميع ليست شواذاً عن هذه القاعدة، فمن المهم دائماً أن تقرأ الشرح المرفق بالمستحضر قبل تناوله.

تناول الأقراص أو البرشام دائماً مع عدة جرعات من الماء ـ نصف فنجان على الأقل ـ وعند الجلوس أو الوقوف لا تتناول الدواء وأنت ممدد فالأقراص قد تعلق بالمرىء وتجرحه.. !

متى تذهب إلى الطبيب؟

- عندما ينشأ نوع جديد من الصداع أو نمط جديد من آلام الرأس أو عندما يكون هناك شيء غير عادى فى الألم.
- عندما يبدأ الصداع فجأة، خاصة إذا كان مصحوباً بتشنج فى العنق، تقيؤ أو طفرة ما.
- عندما يكون الصداع مرتبطاً بتشنج العنق والحمى.

- عندما يكون الألم حاداً جداً لا يمكن علاجه بواسطة المسكن العادى.
- عـندما يصـبح الصـداع متوتراً بشكل متزايد أو عندما يؤثر توتر الصداع فى العمل أو الحياة الاجتماعية، أو اهتمامات وقت الراحة.
- إذا زادت نوبات الصداع فى الشدة والمدة.
- إذا رافق الصداع اضطرابات أخرى مثل:

١) تأثر النظر أو التوازن.

٢) الشعور بالوهن أو الإغماء خلال النوبات.

٣) فقدان الشهية وانخفاض الوزن.

٤) نشوء ضعف أو تخدر فى جانب من جسمك أو وجهك.

٥) تأثر الكلام، الذاكرة أو الرؤية.

- إذا كان الصداع يجعلك مكتئباً.
- عند نشوء الصداع فور البدء بعلاج جديد.
- عندما يقلقك الصداع أو يقلق أفراد عائلتك.

ماذا تتوقع من الطبيب؟

(الفحوص الاستقصاءات المعاونة فى تشخيص الصداع والصداع والنصفى)

١) التاريخ الطبى للحالة المرضية.

٢) المعاينة الطبية.

٣) الاستقصاء ويشمل: فحوص الدم - تصوير طبقى محتسب CTO & CAT Scan تصور شعاعى للشرايين - مجموعة من صور الأشعة للرأس وهذا أمر غير

طبيعى إذا كان الصداع سبباً خطيراً كامناً ـ بزل النخاع إذا كان هناك احتمال لوجود التهاب فى أغشية الدماغ أو نزيف فى الأوعية الدموية، وتؤخذ عينة من السائل المخى الشوكى وتحلل بحثاً عن وجود الدم، البكتريا أو مكونات أخرى من السكر والبروتين ـ الاستئصال الشريانى إذا كان التهاب شرايين الجمجمة محتمل، فتؤخذ عينة صغيرة من أحد الشرايين السطحية عند مقدمة الرأس أو جلدة الرأس لترى تحت المجهر.

ماذا بعد مراجعة الطبيب؟

معظم الأشخاص الذين يراجعون الطبيب إنما يفعلون ذلك لزيادة التأكد أنه ليس هناك أى مشكلة ـ أى لا يوجد ورم دماغى أو أى أوعية دموية على وشك الانفجار لا قدر الله و لحسن الحظ يمكنهم التأكد من سلامتهم بعد أول مراجعة أو بعد إجراء الاستقصاء، لماذا كل هذا؟.. لأن الشخص السليم يقدم خطة سليمة للعلاج، فإذا تم التعرف على العوامل المؤثرة ُنصح بالابتعاد عنها: مثلا زيادة النوم، أو التنظيم فى تناول الوجبات.

لسوء الحظ يبدو أن بعض الأشخاص مُعْرضون مسبقا للصداع مع عوامل مثيرة مخبأة لديهم أو تحت سيطرتهم، وحتى لو لم يكن بالإمكان شفاء صداعهم فبعض التخفيف من حدته قد يكون ممكنا حيث تصبح النوبات أقل توترا أو أكثر قابلية للتحكم فيها أو الاثنين معاً.

وأخيرا فإن للعقاقير مكانة مهمة فى معالجة الصداع المزعج و المزمن و خاصة عند فشل تقنيات العلاج الأخرى.

- لا تخف من الصداع:

ليكن معلوماً أن حوالى (٩٠٪)من كل أنواع الصداع تسمى أنواع ميكانيكية، هذا ما يقوله د."ليونيل والبين" استشارى الصداع وأحد أطباء معهد "والبين" الطبى "بلوس أنجلوس" والذى يضيف مفسراً: إن الصداع الميكانيكى أو "الحركى" معناه أنه يتعلق بوضع الجسم و تأثير هذا الوضع على العضلات، الأربطة المفصلية والمفاصل وإن التخلص من مثل هذه الأوجاع لا يحتاج لأكثر من تغيير الفرد لطرق تنفسه، ونوعه أو طريقة تحريكه وإبقائه للسانه داخل الفم، وهذه هى نصائح د."والبين":

- لا تعتاد على النوم على بطنك فإن هذا الوضع يحتم عليك ثنى عنقك بحيث تتجه الرأس إلى أحد الاتجاهين، وهذا يولد ضغطاً كبيراً على جانب عظام الفك و أعلى العنق وهذا يسبب "الصداع". ولقد ابتكر د."والبين" وسادة خاصة تجنب الفرد النوم فى مثل هذا الوضع وتمنحه الشيء الكثير من الاسترخاء والاستمتاع بنوم هادئ.
- تنفس عن طريق الأنف وليس عبر فمك، إن هذا الأسلوب لن يساعدك فحسب على إدخال قدر أكبر من الهواء إلى رئتيك ولكنه يحفظ رأسك وكتفيك فى وضع أفضل بالنسبة للجسم كذلك، ويجب عليك ألا تستخدم عنقك أو الجزء الأعلى من قفصك الصدرى فى التنفس فإن هذه ليست وظيفتها إن الفرد إذا اعتاد على ذلك فسوف يسبب احتقانها وهذا بدوره يرسل الألم إلى منطقتى الرأس والكتفين.
- احفظ لسانك فى داخل الفم فى موضع يكون فيه قريباً من أعلى تجويف الفم مستقراً فوق تلك الخطوط الباردة التى تمتد على سطح "الحنك الأعلى" (**Upperpalate**) وإلى الحلق قليلاً من أسنانك العلوية لماذا؟ إن اللسان إذا استقر فى موضع خاطئ

داخـل الفـم فـإن العضـو الذى لا يعدو كونه عضلة صغيرة يستطيع أن يبذل ضغطاً أو شـداً كافـياً لأنـه يسبب عدم توازن الرأس والعنق، وهذا يمكن أن يؤدى إلى صداع أو تقلص بعضلات العنق

ويقـول د. "والـبين": إنـه يمكـن للفـرد الـتأكد مـن أن لسـانه يستقر فى مكانه الطبـيعى بطـريقة بسيطة عـلى الفـرد أن يـنطق بكـلمة "بوسـطن" ويحفـظ عظام فكه فى موضـعها الذى صارت إليه، فى هذه الحالة يكون اللسان فى وضعه الصحيح أى فى مكان شـديد القـرب من الأسنان العلوية ولكنه ليس ملامساً لها. وإذا ما أحسَّ الفرد لسانه فى هـذا الوضـع إنمـا يسـتقر فـى الوضـع الـذى اعتاد عليه ينبغى اعتبار اللسان أحد أسباب الإصابة بالصداع، وإلا فإنه يجب على الفرد أن يغير من عادته فى وضع لسانه داخل الفم حتى يتخلص من القدر الأكبر مما يعانى من الصداع ومهما يكن فلا تخف من الصداع.

- ما هو الصداع النصفى أو داء الشقيقة **Migraine** ؟

إن داء الشقيقة قديم قدم الحضارة، فقد جاء ذكره فى بردية مصرية يعود تاريخها إلى ١٢٠٠ عام قبل الميلاد، كذلك وصفه أبو الطب أبو قراط. ولكن أول تقرير واف عن المرض كان عام ١٣٠م، فقد ورد فيه بأنه: "ألم يتركز فى قسم واحد من الرأس، مع اعتلال ودوار وانزعاج شديد من الضوء، وشعور شديد بالغثيان قد يصاحب النوبة".

وهناك عدة ملايين من الأشخاص فى العالم يعانون من الصداع النصفى، وتشير بعض الدراسات أن حوالى ١٠-١٢٪ من الرجال، وضعفهم من النساء مصابون بالصداع النصفى.

وهناك نوع واحد غير مألوف من المرض هو داء الشقيقة العصبى **(Migrainous Neuralgiu)** يكاد يقتصر على الرجال.

ويُصاب الأطفال من كلا الجنسين بهذا المرض بنفس النسبة، وتزداد الإصابة به عند الفتيان بعد سن البلوغ.

شخصية مريض الصداع النصفى:

يرى بعض الباحثين أن مريض الصداع النصفى يتمتع بشخصية وسواسية متميزة تتسم بالدقة والإتقان والخوف والتوتر والحساسية والقابلية للإحباط، كما قد يبدو مريض الصداع النصفى متأنقاً وأقل تحملاً للمشقة البدنية، وكثيراً ما يتفاعل بقوة

مـع الكـرب والشـدائد، وتشيع اضطرابات النوم وآلام البطن المعاودة والدوار فى الأطفال المصابين بالصداع النصفى.

ويعـرف الصـداع النصفى بوجود عاملين اثنين من أربعة عوامل ضرورية لعملية التشـخيص. الغثـيان أو القـيء. أعـراض تخـص الجهـاز العصـبى مـثل زغللة فى العين وظهـور خـيوط ضـوئية ملـتوية سـرعان ما تنقطع ثم تحجب الرؤيا لثوان، وعندما تعود الـرؤيا للعـين يصـحبها الصـداع الـذى يكـون خفـيفاً بادئ الأمر، ولكن سرعان ما تزداد حدتـه تدريجـياً إلى أن يعـم نصـف الـرأس وفى هذه الحالة يكون المصاب شاحب اللون، يظهـر علـية الإعـياء الشـديد ويـنفر مـن الضـوء والضوضـاء، ويجب أن يخلد إلى الراحة والسـكينة في غـرفة هادئـة مظـلمة حـتى تـأخذه سنة من النوم يقوم بعدها معافى، وفى بعض الحالات عندما يشتد الصداع يحس المريض بغثيان وربما يتقيأ، ويكون هذا بمثابة فـرج يفـك عـنه كُـرْبة الصداع الشديد. ويكون وراثياً فى حوالى ٨٠٪ من الحالات (أى أن أحد أفراد الأسرة مصاب بنفس المرض).

وقد لوحظ أن السبب فى الأعراض المصاحبة للصداع النصفى سببها (نظرية):

Spreading depression of Leo وهذا يفسر الأعراض التى تحدث قبل الصداع، أما سبب الصداع فهذا ناتج عن تمدد الشرايين والأوعية الموجودة خارج تجويف الرأس نفسه.

ومن الممكن إجهاض نوبة الصداع أو تخفيضها بالضغط لبضع دقائق على الشريان الصدغى النابض للحد من نبضاته أو بتبريده بكمادات الثلج التى تساعد على تضييقه.

* العوامل التى تسبب أو تؤجج الصداع النصفى:

الوراثة: يقول خبراء مؤسسة الصداع القومية الأمريكية أنه إذا كان الأبوان مصابين بالشقيقة (الصداع النصفى) فإن نسبة حظ الأولاد من الإصابة بهذا المرض تكون ٧٥٪، أما إذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بهذا النوع من الصداع فإن هذه النسبة تنخفض إلى حوالى ٥٠٪ وكما هو الحال فى أمر صداع التوتر فإن غالبية المصابين بالصداع النصفى من النساء (ضعف معدله فى الرجال)، أما عن أسبابه: فيعتقد الأطباء أن صداع الشقيقة ينتج إلى حد كبير بسبب تذبذبات فى مستوى المواد الكيماوية الهامة بالدماغ بما فى ذلك مادة السيروتونين (**Serotonin**) التى تتولى أمر نقل المعلومات بين خلية وأخرى فى الجملة العصبية المركزية وعندما ترتفع مستويات هذه المواد الكيميائية أو تنخفض، قد تحدث لدى الشخص سلسلة من ردود الفعل، تضيق الأوعية الدموية التى تحمل الدم إلى الدماغ (وهذا التضييق يقلل تدفق الدم مما يسبب النسمة أو الأورة "**aura**") وبعد ذلك بدقائق تتوسع الأوعية الدموية فى الرأس والعنق والوجه مما يسبب الإحساس بالألم النابض الطارق كما تطلق مادة بروتينية تُعرف "بالنيوروكينين" أثناء نوبة الصداع فتساعد على التوسع الوعائى وخفض "عتبة الألم"

وقد تسهم عيوب الانكسار الضوئى مثل قصر النظر وطوله والحول وتعرض العينين لضوء مبهر فى إحداث نوبات الصداع النصفى.

والعوامل النفسية من الأهمية بمكان فالشخص الذى يعانى من داء الشقيقة يكون فى الغالب مفرط الحساسية، سريع الاهتياج كثير الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة طموحاً يبغى الكمال فى كل شئ عديم الصبر.

إن مثل هذه الشخصية قد تكون ناجحة جداً فى الحياة العملية، لكنها فى الوقت نفسه شخصية لاهثة لا تستطيع الاسترخاء، وتواجه صعوبة فى التكيف. فعند ظهور أى سبب للتوتر والإجهاد (خصوصاً العاطفى) تلاقى هذه الشخصية صعوبة كبرى فى التكيف مع الظروف الجديدة، وهنا يظهر الاستعداد الذى كان كامناً ويبدأ معاناته من نوبات داء الشقيقة.

كذلك للإجهاد البدنى دور فى إيقاظ الداء، كقلة النوم، وخصوصاً الإجهاد البدنى المستمر الذى يقتضى الكثير من الانحناء، وكذلك التعرض للحرارة أو البرودة الشديدتين.

إن مثل هذا الجهد، وعلى الأخص الجهد العاطفى قد يؤجج النوبات الشديدة، أو يكون أحد العوامل التى تزيد من حدة النوبات المتكررة البسيطة، إضافة إلى أنه يسبب صداع التوتر.

واضطرابات الغدد الصم تلعب دوراً بارزاً فى بعض أنماط الصداع النصفى مثل النوبات التى تبدأ عند سن اليأس فى بعض السيدات.

وكذلك، هناك أنواع معينة من الأطعمة التى يُعتمد أنها تُثير نوبات الداء، إما بسبب احتوائها على مواد كيميائية تؤثر فى قطر الأوعية الدموية فى الجسم وفى الدماغ، أو يكون عند ذلك الشخص حساسية من تلك الأطعمة. وتعتبر الشيكولاتة

والجبن وباقى مشتقات الحليب والأطعمة الدسمة والكحول وجلوتومات وحيد الصوديوم والنيترات والفواكه الحامضية من أكثر الأنواع المعروفة بتأثيرها فى هذا الخصوص. ويحتمل أن يكون الشاى والقهوة أيضاً ضمن هذه المجموعة، ويمثل هؤلاء المرضى نسبة ضئيلة ولا تتعدى ١٠٪ كما يقول البعض، بينما يذهب البعض الآخر إلى القول بأن نسبة هؤلاء المرضى قد تصل إلى ٣٠ - ٤٠٪.

ويؤثر الجو القائظ، خصوصاً الجاف، تأثيراً سيئاً على معظم المصابين بداء الشقيقة، وكذلك الجو الخانق مثل جو دور السينما والمسرح وفى الأخص إذا كان مملوءاً بدخان السجائر. وهناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لانخفاض الضغط الجوى، وتداهمهم إحدى نوبات داء الشقيقة عند حدوث العواصف الرعدية.

وثمة علاقة بين الصداع النصفى والصداع ربما تعكس وجود عوامل سببية مشتركة بينهما، فقد يتفق حدوث الصداع النصفى والصرع فى نفس المريض، أو قد يكشف التاريخ العائلى لمريض الصداع النصفى عن إصابة شخص أو أكثر من أقاربه بالصداع، وكثيراً ما يستجيب الصداع النصفى للمعالجة بالأدوية المضادة للصرع، وقد يكشف "رسم كهرباء المخ" لمرض الصداع النصفى عن تغيرات مماثلة لتلك التى تشيع فى مرضى الصرع.

وقد يكشف التاريخ الطبى لمرض داء الشقيقة أنهم كانوا يعانون من دوار السفر فى طفولتهم، الذى يتحسن بمرور السنين، لكنه يعود بشكل نوبات يثيرها السفر، إضافة إلى حدوثها فى أوقات أخرى وقد تداهم نوبة الداء المريض بعد سفره مباشرة

بصورة متعبة، وقد تتأخر حتى الصباح التالى كنوع من "التنفيس" عن الإجهاد الذى عاناه ذلك الشخص.

أما إصابات الرقبة كتلك التى يسببها اصطدام السيارة، وأمراض العظام مثل التهاب المفاصل فى عظام الرقبة (Cervical Spondylosis) التهاب الفقرات العنقية، قد تكون مسئولة فى بعض الأحيان عن تفاقم الداء، ويساعد فى تخفيف هذه الحالة تثبيت الرقبة بواسطة الياقة الطبية الخاصة.

ومن المعروف أن بعض الأشخاص ذوى الضغط المرتفع يعانون من نوبات من الصداع وأن المعالجة الصحيحة والناجحة لارتفاع ضغط الدم تخفف كثيراً من نوبات الصداع.

إن وطأة داء الشقيقة تخف عادة مع تقدم العمر، أما إذا زادت حدتها فى ذلك العمر فمن الضرورى إجراء فحص لضغط الدم. أما أثناء الحمل، فقد تشتد النوبات فى الشهرين الأولين، أو الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ثم تتحسن الحالة بعد ذلك حيث تصبح أقل شدة وأقل حدوثاً.

وتزيد حبوب منع الحمل من معدل حدوث الصداع النصفى وتقترن أحياناً حبوب منع الحمل بارتفاع ضغط الدم، لذا يعمد الأطباء إلى فحص ضغط الدم من حين لآخر فى النساء اللواتى يستعملن الحبوب.

كذلك، قد يفاقم ارتفاع ضغط الدم من داء الشقيقة. لهذه الأسباب النساء اللاتى يتعاطين حبوب منع الحمل، يلاحظن تفاقم نوبات الشقيقة، خصوصاً النوع الكلاسيكى الذى يرافقه الحذر والاضطرابات البصرية، وإذا كان ضغط الدم لديهن مرتفعاً فمن

الضرورى جداً مراجعة الطبيب وطلب نصيحته بشأن استعمال حبوب منع الحمل ويفضل فى هذه الحالة التوقف عن استعمالها. ونادراً ما ينجم الصداع النصفى عن تشوهات شريانية وريدية أو أورام وعائية أو ارتفافات موضعية فى الشرايين المخية، ويغلب على هذه الحالات أن تتكرر نوبات الصداع فى نفس الجهة من الرأس دائماً، وتشيع المضاعفات كالعمى الوقتى واسترخاء الجفون والحول وعسر الكلام وضعف أحد الذراعين أو الكلام والحس به، كما يكشف "رسم كهرباء المخ" عن تغيرات وشد وذات بؤرية فى النشاط الكهربى للمخ ترجح الإصابة بآفة موضعية، كما يشيع تعرض أولئك المرضى لنوبات من الصرع البؤرى بالإضافة إلى نوبات الصداع النصفى التى تعتريهم.

* أعراض الصداع النصفى وعلاماته:

إن الشقيقة فى حقيقة الأمر يربو عن كونها مجرد ألم بالرأس، قد يستمر لبضعة ساعات أو عدة أيام، وقد يتكرر كل أسبوع، وقد لا يحدث إلا مرتين فى كل عام، وقد يكون بسيطاً كألم خفيف بإحدى الأسنان، أو قد يكون بالغ الحدة كما لو أن سكيناً قد نفذت عبر نسيج المخ.

إن ألم الشقيقة متغير يختلف من شخص لآخر ومن مرة إلى أخرى فى الشخص واحد، ولكن الشيء الثابت الوحيد والذى يوافق جميع مرضى الشقيقة أن صداعهم نوع مختلف يتميز عما سواه من أنواع الصداع الأخرى.

ففى حوالى (١٠-٢٠٪) من حالاته نجده مسبوقاً فى كل مرة بما تسمى الباردة (النسمة) (**Aura**) وهذه تشتمل على مجموعة من الأعراض ليس لها أية صلة بالصداع، فقد يصاب الفرد فى هذه المرحلة بعمى جزئى، أو اضطرابات فى النظر، مثل رؤية

ومضات من الضوء، أو أضواء متعرجة (**Zigzag**) تروح وتجئ أمامه، أو ربما يشعر المريض بالتنميل فى أطرافه، أو تتلعثم كلماته أو يصاب بعرق غزير أو دوار أو اضطرابات بإحدى حواسه (السمع أو اللمس أو التذوق)، وأخيراً تبدأ الشكوى بالصداع، والذى يحدث فى معظم الحالات على أحد جانبى الرأس، ويكون فى بداية الأمر مبهماً غير محدد الملامح ثم يصل شيئاً فشيئاً إلى مرحلة الألم الشديد النابض الممتزج فى بعض الأحيان بالغثيان أو بالقيء ـ هذا ما يحدث فى "داء الشقيقة مع النسمة"، وهناك النوع الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة وهو "الشقيقة بدون النسمة" فلا يكون هناك أية بادرة أو "نسمة" محذرة بل يظهر الصداع فجأة وهو صداع مماثل فى نوعيته لما وصفناه سابقاً.

وقد يستاء مزاج المصاب خلال النوبة بشكل عميق، وبعضهم قد يصبح سريع الغضب ويريد أن يترك لوحده، وهو غير عادى لأنه عندما يمرض معظم الناس فإنهم يستريحون إلى وجود أحد ما بجانبهم وهذا يدل على أنه خلال نوبة الشقيقة يكون الجهاز العصبى سريع الإثارة ومفرط الحساسية.

أما أثناء العمليات الفكرية فتنخفض، فالمصابون غالباً ما يواجهون صعوبة فى التفكير الواضح، فلا يستطيع العديد منهم تذكر رقم التليفون، أو اسم صاحب العمل خلال النوبات.

خلال النوبة يبدو المصابون وكأنهم شاحبون وغير مرتاحين، ويكون جلدهم رخو، وقد يكون رطباً متعرقاً، أو ربما يكون له رائحة غريبة، وتظهر أيضاً حبوب تحت العينين، أما اليدان والقدمان فتكون باردة ويسعى المصابون إلى تدفئتها لأنهم يعلمون أنهم متى أحسوا بالدفء فإن النوبة تكون قد انتهت، ويتأثر الإخراج (التغوط)

كذلك، فبعض الأشخاص يخرجون الكثير من الغازات، ويتغوطون بتوتر أكثر خلال النوبة مخرجين برازاً رخواً أو حتى برازاً مائياً. أما البعض الآخر فقد يصيبهم الإمساك، لذا نجدهم يستبشرون بالرغبة فى التغوط كعلامة على انتهاء النوبة.

* ماذا يفعل المريض إذا أصابته نوبة الشقيقة؟

إن حوالى ٥٠٪ من الذين يصابون بنوبة الشقيقة يتدبرون أمرهم بأن يخلدوا إلى النوم، وقد قال أحد المصابين إنه عادةً ما يتناول طعام غذاءه فى البيت، ولكن إذا أصابته الشقيقة فإنه قد يأخذ قيلولة لمدة ثلاثة أرباع الساعة ويعود إلى العمل بفكر صاف، بينما قاوم أحد الأطباء الشقيقة التى أصابته بالجلوس والإغفاء لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة فى مكان معتم هادئ.

وينبغى أن نعلم أن التقيؤ قد ينهى نوبة الشقيقة، وهذا كثير الحدوث عند الأطفال. ويتعجب الكثير من الأمهات أنه بعد خمسة عشر دقيقة من التقيؤ يعود الطفل إلى حالته الطبيعية حتى أنه يريد أن يأكل ثانية.

معظم حالات الشقيقة تزول على مهل، حيث تقل حدة الصداع بعد ساعات قليلة، وسرعان ما يكتشف المصابون أن الصداع قد ذهب نهائيا فالنمط الشائع هو أن يُصاب الشخص بنوبة فى النهار، وينام مبكراً ليستيقظ فى اليوم التالى مع صداع خفيف سرعان ما ينتهى بالتدريج.

* ماذا بعد نوبة الشقيقة من آثار؟

غالباً ما يذكر الناس شعور بالإنهاك بعد نوبة الشقيقة: تعب فى المزاج، إرهاق عضلى، شهية غير طبيعية، تعب وتثاؤب. تدوم هذه الأعراض من ساعة إلى أربعة أيام

بمعدل وسطى بمثل بقية اليوم الذى حدثت فيه النوبة، وفى بعض الحالات يكون هناك شعور بالارتياح، وعند آخرين يكون الشعور إيجابيا شبيهاً بالشعور الذى سبق النوبة أى الإحساس بالقدرة الفائقة على الإنجاز فبعض الفنانين والكُتّاب والمشاهير يُقدّرون هذه الأيام المعينة لإنجاز أعظم أعمالهم إبداعاً، وقد دلت التقارير أنه فى بعض الأحيان يكون هناك انخفاض فى القدرة على التركيز أو التيقظ، ويستعمل المصابون بالشقيقة عامة الألفاظ التالية للتعبير عن مشاعرهم فى هذه الحالة: "مخدّر"، "ترق"، "خال من الحياة"، "غير منتج"، "مشوش"، "شارد الذهن"، "بليد"، "غير يقظ تماماً"، "أشعر ببرودة" ويكون العمل الروتينى ممكناً بينما تصبح الأعمال الفكرية صعبة أو تتجنب كلية.

كذلك يشيع بينهم التعب الجسدى والأوجاع المفصلية بعد النوبة، وبعضهم يتثاءب بإفراط، قالت إحدى ربات البيوت: إنها كانت قادرة على تحضير وجبات الطعام بعد النوبة ولكنها لم تستطع القيام بالكثير من الأعمال المنزلية، بينما قال موظف فى البنك: إنه بإمكانه العمل خلال النهار ولكنه يعجز عن لعب كرة القدم فى المساء. أما الأشخاص الذين تأثرت شهيتهم فقد وجدوا أنه يمكنهم تناول الوجبات الخفيفة فى اليوم التالى للنوبة، وقليل من الأشخاص لاحظوا أنهم تبولوا أكثر من المعتاد.

* أنماط الشقيقة (الصداع النصفى):

* الصداع النصفى التقليدى أو الكلاسيكى:

هو صداع نصفى مصحوب بظواهر عصبية عابرة مثل الأعراض البصرية والحسية والحركية التى أشرنا إليها منذ قليل.

* الصداع النصفى الشائع أو غير التقليدى:

عبارة عن صداع بأحد شقىّ الرأس أو كليهما غير مصحوب بأعراض بادرية.

* الصداع العنقودى أو صداع الهستامين:

هو صداع وعائى مصحوب بعرق غزير وتورد الوجه ورشح مائى من الأنف وإدماع العين بنفس جانب الصداع، ويحدث فى نوبات دورية تعترى المريض فى مجموعات متلاحقة تفصلها هوادات طويلة تسكن خلال الحالة فلا تعكر صفو المريض، ويمكن إحداث النوبات بحقن "الهستامين" أو بتعاطى الخمر.

* الصداع النصفى المصحوب بشلل عينى:

عبارة عن نوبات من الصداع النصفى مصحوبة بشلل عضلات العين التى يغذيها العصب المحرك للمقلة فتسترخى الجفون وتتسع حدقة العين ويعترى المريض حول يسبب انحراف مقلته للخارج.

* الصداع النصفى المصحوب بشلل نصفى:

عبارة عن نوبات من الصداع النصفى مصحوبة بشلل نصفى عابر.

* الصداع النصفى الوجهى:

يتميز بنوبات من الألم الوجهى المعاود مصحوبة بأعراض ترجح الإصابة بالصداع النصفى أو الصداع العنقودى.

* الصداع النصفى الناجم عن قصور الشريان القاعدى:

يتميز بأعراض تشير إلى خلل وظيفى بجذع الدماغ نتيجة لقصور دموى يلحق به من انقباض الشريان القاعدى المغزى له، مثل الدوار وازدواج الرؤية وعسر التلفظ والغشيان أو الإغماء والترنح يمنه ويسرى واضطرابات حسية بجانبى الجسم، بالإضافة إلى نوبات من الصداع الوعائى مصحوبة بأعراض اضطرابات مركز البصر بمؤخرة المخ مثل الهلاوس البصرية وفقدان الرؤية بنصف المجال البصرى ورهاب الضوء (عدم القدرة على النظر إلى الضوء).

* الصداع النصفى البطنى:

أكثر شيوعاً فى النساء، ويبدأ فى الطفولة فى شكل نوبات من الألم فى الجزء العلوى من البطن تستمر بضع ساعات، ويسبقها أحياناً نوبة من الصداع النصفى التقليدى أو غير التقليدى.

* الصداع النصفى المصحوب بمضاعفات:

نوبات من الصداع النصفى يعقبها عجز عصبى بؤرى كشلل أحد الذراعين وتخدّله.

* الصداع النصفى فى الأطفال:

قد يتعرض بعض الأطفال لنوبات من الصداع النصفى غير التقليدى، وللصداع النصفى التقليدى المصحوب بأعراض بصرية فى أحوال نادرة كما يشكو بعض الأطفال من أحوال تعرف "بمكافئات الصداع النصفى"، وهى غالباً ما تأخذ شكل "نوبات من القُياء الدَّورى" بغير سبب يفسرها، قد تعاود الطفل مرة كل شهر ولكنها لا تدوم أكثر من يوم واحد. كما أن تعرض الطفل لنوبات من الألم البطنى المتكرر المصحوب بقُياء أحياناً وهو إنذار يشير إلى احتمال إصابته بالصداع النصفى فى مرحلة البلوغ.

وبعض الأطفال يعتريهم "دوار الحركة" فى أسفارهم - مثل دُوار البحر، دوار الطيران، ودوار السيارة - فيصابون بغثيان وقىء ودُوار مع تحرك السفينة أو الطائرة أو السيارة أثناء السفر، وغالباً ما يصاب أولئك الأطفال بالصداع النصفى فى الصبا والشباب، وبخاصة إذا كان أحد أفراد عائلة الطفل مصاباً بالصداع النصفى.

* الصداع النصفى فى المسنين:

نادراً ما يصاب المسنون بالصداع النصفى، وغالباً ما تتحسن الحالة وتقل النوبات مع تقدم العمر بالنسبة لمن اعتراهم الصداع النصفى فى شبابهم أو صباهم، ولقد لوحظ أن السيدات اللاتى تشتد نوبات الصداع النصفى لديهم فى أوقات دورة الحيض الشهرية تزول نوباتهم تماماً ويبرأن منها عند بلوغهن سن اليأس فى أغلب الأحوال. ومن ناحية أخرى فإن بعض السيدات يُصبن بالصداع النصفى فى هذه المرحلة من العمر دون أن يتعرضن لنوبات الصداع فى شبابهن.

* صداع الاسترخاء أو الصداع النصفى فى عطلة آخر الأسبوع:

كثيرون من مرضى الصداع النصفى تعاودهم النوبات فقط أثناء الراحة والاسترخاء فى عطلات نهاية الأسبوع وخلال أيام البطالة والعطلات الرسمية، على عكس ما هو سائد من تواتر النوبات واشتدادها أثناء الكرب ومع الضغوط النفسية والإرهاق الناجم عن ضغط العمل.

* الصداع النصفى الحيضى:

بعض النسوة يصبن بالصداع النصفى فى الأسبوع السابق على دورة الحيض الشهرية، وبعضهن يعتريهن نوبات الصداع فى اليوم الواحد أو خلال الأيام الأخيرة من الدورة الشهرية، بينما تحدث النوبات فى فريق ثالث فى وقت "التبويض" الذى يحدث فى منتصف الفترة بين الدورات الشهرية. ولقد لوحظ أن الانخفاض المفاجئ فى مستوى "البروجستيرون" - وهو أحد هرمونات الأنوثة - يؤدى إلى زيادة تواتر نوبات الصداع. وتختفى نوبات الصداع النصفى فى حوالى ثمانين بالمائة من السيدات أثناء الحمل، بينما تشتد النوبات لدى بعضهن فى المراحل المبكرة من الحمل.

* الصداع النصفى وأقراص منع الحمل:

يُعتبر الصداع النصفى من نواهى استعمال أقراص منع الحمل، بمعنى أنه لا ينصح باستعمال الحبوب المانعة للحمل فى السيدات المصابات بالصداع النصفى، حيث لوحظ أن هذه الأقراص تزيد من تواتر نوبات الصداع وحِدّتها بشكل واضح.

* كيف تتغلب على الشقيقة بمفردك؟

* ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟

بإمكانك تخفيف الألم أو تفادى النوبة الحادة إذا واجهتك وذلك بإتباع الآتى:

- توقف عن العمل واسترخ فى غرفة معتمة هادئة، وابتعد عن الأماكن المضيئة أو الصاخبة، ويُعَدّ من المفيد فى هذه الحالة رش الوجه بماء بارد.
- حاول أن تنام لمدة أطول لأن الآلام ناتجة عن التعب والإرهاق.
- حافظ على الدفء بارتداء غطاء للرأس، أو باستخدام زجاجة الماء الساخن، ويمكنك أيضاً استخدام الردة بدلاً عن الماء، أو استخدام المدفأة، وبعض المرضى يرى أن حماماً ساخناً يساعده جيداً.
- حاول الضغط على موضع الألم باستخدام عصابة للرأس: ذكر أبو نعيم فى كتاب الطب النبوى أن هذا النوع من الشقيقة كان يصيب النبى - صلى الله عليه وسلم - فيمكث اليوم واليومين ولا يخرج، وفيه عن ابن عباس قال: خطبنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وقد عصب رأسه بعصابة. فعصب الرأس ينفع فى وجع الشقيقة.
- تناول مسكنات الألم البسيطة: إما الأسبرين (٦٠٠مجم) قرصان على معدة ممتلئة أو باراسيتامول (١٠٠٠مجم) قرصان فى بداية النوبة، وفى حالات الإصابة الشديدة تناول أقراص كافرجوت (Cafergot) (أرجوتامين مع كافيين).

للكبار: تناول حبتين عند بداية ألم الشقيقة، ثم تناول حبة واحدة كل نصف ساعة حتى يزول الألم، ولكن يجب ألا يتجاوز مجموع ما تتناوله (٦ حبات).

تحذير: لا يستعمل هذا الدواء بكثرة ولا تعطه للمرأة الحامل.

- تجنب الضوضاء والضجيج.
- تخفيف الأعباء الوظيفية.
- مراقبة نوعية الطعام.
- الابتعاد عن الأماكن المغلقة.
- التنفس بعمق والاسترخاء.
- ممارسة الرياضة.
- تناول الطعام بمعدل ثلاث وجبات يومياً.
- عدم الجلوس فى الشمس طويلاً أو فى حمام الساونا.

أشياء تهمك عن الشقيقة

* التمارين المرهقة جسمانياً والسفر:

التمارين الجسدية القاسية قد تثير الشقيقة فى بعض الناس. فى هذه الحالة حاول أن تتناول أقراص الجلوكوز قبل وبعد الإجهاد فوراً، وأن تأكل فطيرة بعد انتهاء التمرين.

أما السفر فهو يشمل مجموعة من مثيرات الشقيقة، ولكن هناك بعض الإجراءات التى يمكن أن تتخذها لتجنب النوبة:

- تجنب الضغوط النفسية والقلق بأن تبكر نصف ساعة تجهز فيها أمتعتك وأنت هادئ النفس مطمئن البال.
- لا تخف من تناول الوجبات. تناول شيئاً قبل الخروج من البيت، وعند الوصول إلى المطار، محطة القطار، محطة الأتوبيس أو أى مكان آخر.

- إن كنت تعانى من دوار السفر، خذ الأقراص المناسبة لذلك مثل (درامامين أقراص حبتان **Daramamine Tabs**) قبل الخروج بنصف ساعة، وهذا مهم جداً عند الرحلات الجوية حيث تتأخر الوجبات غالباً، بينما يساهم فى انخفاض ضغط الأكسجين أكثر وأكثر فى حدوث الصداع. والسفر عموماً قد يثير نوبة الشقيقة عند الكبار والصغار، ومن ثم فإن تناول الأقراص قد يساعد فى تجنب نوبة الشقيقة خصوصاً إذا تأخرت وجبات السفر أو كانت غير شهية.

* الحساسية:

الرأى الطبى لم يحدد بعد عما إذا كانت الحساسية عاملاً هاماً لحدوث الشقيقة أم لا. فإذا اكتشفت أنك تشعر بأن لديك حساسية تجاه نوع معين من الطعام أو مجموعة من الأطعمة.. مثل الجبن ومنتجات الألبان.. والأسماك.. والبقول.. والشيكولاتة والبصل وغيرها.. هل معنى ذلك أنك سوف تصدر الأمر فوراً بمنع دخول هذه الأطعمة إلى مطبخ بيتك؟! هذا التصرف خطأ كبير!.

فقد ثبت أنه هناك نسبة معينة من مرضى الصداع النصفى تصيبهم نوبة الصداع لأسباب أخرى غير تناول واحد من هذه الأطعمة.. ومعنى ذلك أن الصداع النصفى قد يحدث فعلاً دون أى تدخل من الطعام. فالمريض يستطيع أن يأكل أى نوع من أنواع الطعام دون أن يخشى خطر الصداع الناتج عن تناول هذه الأطعمة أما إذا اكتشف أن صداعه يرتبط بتناول نوع معين فإن عليه أن يمتنع عن تناوله.

الضغط النفسى: جرب الاسترخاء (**Relaxationtherapy**) الذى وصفناه سابقاً فقد يفيدك بالطبع، وكذلك التنفس العميق. كما أن ممارسة الرياضة مثل الجرى

والسباحة أو لعبة الجولف تساعد كثيراً فى تخفيف التوتر والصداع. أما الذين لا يتيسر لهم الاشتراك فى الأندية لمارسة السباحة أو الجولف فنحبذ لهم ممارسة رياضة الجرى أو حتى المشى. يقول "سيمور دياموند" أحد أخصائى الصداع بأمريكا أن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد. ذلك أن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من "الأندورفينات" (Endorphins) وهى مجموعة من المواد داخل الجسم كعقاقير مسكنة طبيعية. ويرى دكتور "دياموند" أن هذه المسكنات الطبيعية قد تكون هى السبب فى تخفيف آلام الصداع النصفى فى مرضاه الذين يمارسون رياضتى المشى والجرى (العدو) وتؤكد الدراسات أن الرياضة البدنية مفيدة لمرضى الشقيقة وبخاصة (رياضة العدو الوئيد) أى العدو بسرعة تكفى لرفع سرعة النبض فوق ١٥٠ فى الدقيقة ولمسافة تكفى لجعل الشخص متعباً قليلاً.

ويرتاح آخرون بقراءة كتاب ما، أو بمشاهدة التليفزيون أو بممارسة الاسترخاء والتنفس بعمق.. ويجب ألا يكون الاسترخاء محصوراً ببضع دقائق فى يوم العمل، ولكن يجب أن تمارسه بشكل أوسع أو بشكل مثالى فى كل حياتك.

وأخيراً، فإن الذى يمكن أن يحدد لك العامل المثير لنوبة صداعك النصفى، هو أن تحتفظ لنفسك بسجل يومى منتظم حتى تتمكن من تحديد هذا العامل المثير، وفى هذه الحالة يجب عليك تجنبه.. مع العلم أن ذلك قد لا يكون ممكناً دائماً.

والآن ابدأ بتسجيل البيانات التى تساعد على إنقاذك من عذاب صداعك النصفى.

ذكرنا فيما سبق طريقة الاسترخاء وهى من الطرق الفعالة فى علاج الصداع النصفى الناتج عن الكرب والتوتر والآن نذكر بقية..

* الطرق الفعالة التقليدية الأخرى لعلاج الصداع النصفى (بدون دواء):

يقول الأطباء المتخصصون إنه قد يكون من العسير أو من المستحيل شفاء حالات الصداع النصفى شفاء تاماً دائماً، ولكن يمكن لمرضى هذا النوع من الصداع الإسهام بنصيب وافر فى تخفيف حدة ما يشعرون به من أعراض يجلبها إليهم مرضهم هذا ويقللون قدر ما يستطيعون من معاناة شديدة تلازمهم فى الجزء الأكبر من أوقاتهم، ومن بين الطرق الفعالة التقليدية أو المبتكرة والتى نجحت بالفعل فى مد يد العون للكثيرين والكثيرين من مرضى الصداع النصفى، وليقرأها معنا قراؤنا الأعزاء من المرضى وغير المرضى ليستفيدوا منها، أو ليفيدوا بها من هو فى حاجة إليها.

(١) المعالجة بالتغذية الاسترجاعية الحيوية (التقليم الحيوى الراجع)

(Biofeed back):

يقول الأطباء: إن هذا الأسلوب العلاجي قد مكن العديد من المرضى من التغلب على صداعهم النصفى إما بالتخلص منه تماماً، وإما بإرغامه على الانسحاب فى أقصر وقت، ولذا استطاعوا الاستغناء تماماً عن كل ما كانوا يتعاطونه من جرعات عقاقير الصداع. ويقول دكتور "هارتدج" صاحب إحدى عيادات "فلوريدا" للعلاج النفسى: إنه بمقارنة حالات مرضى الصداع النصفى وأعراضهم قبل وبعد تلقى هذا العلاج والتدريب عليه لوحظ أنهم قد تخلصوا من حوالى (٧٥-٨٠٪) من آلامهم بفضل استخدامه فى مرضى النوع الشائع، ومن حوالى (٨٥ -٩٠٪) من الألم فى مرضى النوع التقليدى منه فى أسلوب العلاج "بالتغذية الاسترجاعية الحيوية" يوجد ثلاث أنماط من المعلومات التى يمكن تزويد المريض بها أثناء النوبة والاستفادة منها فى إجهاضها على النحو التالى:

- يزود المريض بمعلومات فورية مستمرة عن درجة انتفاخ الشريان الصدغى الناجمة عن توسعه أثناء نوبة الصداع النصفى، ويدرب على أن يتعلم أن يقلل قطره وبذلك يجهض النوبة.
- يمكن تسجيل انقباض عضلات الرقبة بواسطة جهاز رسم كهرباء العضل (**Electromyograph**)، ويزود المريض بمعلومات فورية ومستمرة عن معدل التوتر وانقباض هذه العضلات أثناء نوبة الشقيقة فى محاولة منه على إرجائها عن موعدها بما يساعد فى تخفيف الصداع.
- كذلك يمكن تدريبه على رفع درجة حرارة أصابع يده أو يده كلها فقط بتركيز تفكيره فيها، وبذا تزداد كمية ما يصل إليها من الدم فتقل كمية ما يصل من الدم إلى المخ وهذا يعمل على ضيق الأوعية الدموية الواصلة إليه وتخفيف حدة ما يشكوه المريض من أعراض.

٢) المعالجة بالوخز بالإبر (**Acupuncture**):

كلمة (**Acupuncture**) مأخوذة من اللاتينية (**Acus**) إبرة، (**Punctura**) أى يوخز، والوخز بالإبر هى طريقة صينية قديمة للعلاج، تستعمل للوقاية من المرض أو لتثبيت معدل الصحة عند المريض وذلك إما بتنبيه أو تثبيت سريان الطاقة فى الجسم الإنسانى ويتم ذلك بإثارة نقاط الوخز المنتشرة على سطح الجسم بواسطة إبر معدنية مدببة طويلة لا تصدأ، معقمة عادةً، تدخل هذه الإبر إلى أعماق مختلفة من الجلد، إما يدوياً، وفى بعض الأحيان يُرسَل تيار كهربائى مع الإبرة، أو

تـثار هـذه الـنقاط عـبر أقطـاب كـهربـية سـطحية، أو بأشـعة اللـيزر، أو بالحـرارة أو بالتدليك.

إن إدخـال الإبـر يعطـى آثـاراً مـزيلة لـلألم عـن طـريق إثارة المسكِّنات العصبية الكـيماوية (**Endorphins**) الموجـودة بشـكل طبـيعى فـى الدمـاغ، هذه المسكِّنات يتم إنـتاجها بنسب مختلفة استجابة لمتطلبات الجسم، وتعمل على مكافحة ألم الصداع، كما أن هذه الإثارة تزيد من إنتاج هذه المسكِّنات الطبيعية وبذلك يخفف الشعور بالألم.

اليوجا (**Yoga**):

الـيوجا: رياضـة روحـية نشـأت أصلاً فى الهند منذ ثلاثة آلاف سنة على الأقل وهـى تعمـل بشكل شمولى ـ محدثة تقدماً عاماً فى كل من الجسد والفكر، يلتزم ممارسوا الـيوجا بـنظام غذائـى صـارم يخلـو من الخمر بمختلف ألوانها وأشكالها والبصل والثوم والحمضيات (البرتقال والليمون)، ويتناولون ثلاث وجبات يومياً، ويكتفون بملء نصف المعـدة بالطعام الذى يحتوى على القليل من الجبن.. بينما يملأ ربعها بالماء ويترك الربع الـباقى فارغـاً لتجنـب أى شـعور بالامـتلاء وانتفاخ البطن، ويمضغ الطعام جيداً، ويأكل بـبطء، وتضـاف النخالة إلى الغذاء لتجنب الإمساك، وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تتكون مـنها الـيوجا: الـتمارين الجسـدية (**Asanas**) وتمـارين التـنفس (**Pranayama**) وتمـارين الاسـترخاء والتركيز. وقد صممت تمرينات التنفس لتحقيق السيطرة الشعورية عـلى التـنفس بالإضـافة إلى اسـتخدام عضـلات المعدة للتأكد من انتفاخ الرئتين تماماً عند الشهيق، أما التمرينات البدنية فتمارس ببطء شديد وتتضمن حركات مرونة أو الاحتفاظ

بأوضاع معينة لفترات من الوقت، وتحتاج هذه التمرينات لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة ومن ثم تعيد اليوجا اكتساب ليونة المفاصل والمحافظة عليها لينة مرنة.

كما أن ممارسة تمارين الاسترخاء والتركيز تخفف الضواغط عند الأشخاص المعرضين لأنواع الصداع والشقيقة المتعلقة بالضواغط، وعادة يتحقق ذلك خلال ثلاثة أشهر، وبعدها يندر أن يصاب معظم ممارسى اليوجا بالصداع.

المعالجة بالتأمل أو التفكر التجاوزى أو المتسامى
Transcendental Meditation

تتضمن تغيرات عادات التحرك السيئة وإلقاء نظرة جديدة على الطريقة التى يفكر أو يتحرك بها الشخص فالضواغط على العمود الفقرى نتيجة للعادات السيئة فى الوقوف والجلوس والمشى تصيب العضلات والأعصاب فى الظهر والعنق مما قد يؤدى إلى الصداع والشقيقة، وتغيير هذه العادات السيئة إلى الوضع الأمثل مع توجيه الانتباه إلى ملاحظة وإرخاء أى مجهود أو شد غير ضرورى يسمح للعمود الفقرى بالتمدد، وللضواغط بالتبدد قد تبدو الأوضاع الجديدة فى البداية غريبة جداً، خاصة إذا كانت تختلف عن العادات الأصلية للشخص، ومن ثم فهو يحتاج لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة وتصل إلى حد السلاسة (عشرة أو عشرين درساً أو أكثر) لتحقيق تحسن ما، فالنجاح الأول صعب الاكتشاف.

لقد انتشر التأمل التجاوزى (المتسامى) فى دول الغرب وذاع صيته عن طريق معلِّميه خلال الربع الأخير من القرن الماضى وحتى الآن، ويؤكد هؤلاء الأساتذة أنه عظيم

الأثر فى الوقاية من نوبات الصداع لدى مرضى الشقيقة وصداع التوتر، ولا غرابة فى هذا لأن الاسترخاء والانسحاب من النشاطات اليومية يساعد بلا شك فى تخفيف التوتر بما يساهم فى خفض معدل تواتر نوبات الصداع.

العلاج بتقويم العظام (Osteopathy)

أسس هذا النوع من العلاج الدكتور (أندرو تايلورستيل) من الولايات المتحدة فى بداية السبعينات من القرن الماضى، ويهدف هذا العلاج إلى إعادة العمل الصحيح وسهولة الحركة البدنية للجسم أو للجهاز العضلى العظمى عن طريق حركات التمدد اللطيفة، والعلاج اليدوى الخاص للمفاصل المتشنجة، فغالباً ما تكون العضلات الصغيرة عند قاعدة الجمجمة مشدودة للغاية، ومتقلصة وتؤلم عند اللمس فى حالات الصداع، وتتألف المعالجة فى هذه الحالة من ضغط يدوى لطيف عند قاعدة الجمجمة لإرخاء التشنج العضلى، يتبع ذلك حركات إيقاعية لطيفة لتمديد الأنسجة المتقلصة، أما إذا كانت هناك مفاصل متصلبة فى أعلى العنق فيتم إرخاء ذلك بواسطة تمرينات الحركات الصحيحة، وتدوم جلسة العلاج عادة بين عشرين وثلاثين دقيقة لمعظم أنواع الصداع الناتج عن التوتر تتجاوب فوراً مع العلاج وقد تأخذ عدة جلسات من المعالجة بشرط أن يستمع المريض إلى النصيحة فيما يتعلق بالوضع الصحيح عند العلاج.

العلاج بالانعكاس اللاإرادى (Reflexology)

تقوم هذه الطريقة على العلاج بالضغط على أجزاء محددة من القدمين: فكل موضع من القدم يرتبط بأجزاء مختلفة (اليد، الرأس، الرجل.. الخ) وأعضاء مختلفة من

الجسم لذلك فإن التدليك والضغط على باطن القدم يساعدان على إزالة المشاكل المتعلقة بالضواغط النفسية كالصداع، وقد يستعمل المعالج موضع فى اليد بالطريقة ذاتها.

ومثل معظم العلاجات التقليدية الأخرى، فهذا النوع من العلاج يعنى بالمحافظة على الصحة، ويمنع حدوث المرض (علاج وقائى) بالإضافة إلى كونه يساعد فى تخفيف ألم الصداع، إن يداى المعالج مهمة للغاية فى القيام بحركات ديناميكية وحساسة لتخفيف الألم، وإذا أحس الشخص بألم أثناء تدليك المعالج لبعض المواضع فهذا يعنى أن هناك حالة اضطراب، ضغط، أو انسداد.. وعليه أن يتوقف لكى يتوجه المريض إلى طبيب الأمراض العصبية المخصص للبحث عن سبب الصداع؛ لأن هذا العلاج كغيره من العلاجات التقليدية الشاملة، لا يتناسب مع حالات معينة مثل الحالات التى تتطلب عملية جراحية.. الأمراض المعدية.. الخ.

العلاج بضغط الأصابع (Shiatsu)

"شياتسو" تعنى فى اليابانية "ضغط الأصابع" وهى طريقة للعلاج ترتكز على الطب الشرقى، تستعمل هذه الطريقة المط والضغط فى كل أنحاء الجسم على قنوات الطاقة ذاتها التى تُستعمل فى الوخز بالإبر، ويمكن تطبيق هذا الضغط باستعمال الأصابع، الإبهام، الراحتين، المرفقين، الركبتين والقدمين.. وقد تحدثنا عنه فيما سبق، ونضيف بأن ممارسة الضغط على قناة المرارة من جانب الرأس يمكن أن يخفف عوارض الصداع مبدئياً، أما الضغط عند مؤخرة الجمجمة (التى تسمى منطقة المرارة رقم ٢٠) فيعمل على انطلاق الطاقة الراكدة، وكذلك فإن الضغط برءوس الأصابع بين الحاجبين هو ذو فائدة،

وقد تستعمل بعض الأعشاب كالأقحوان النعناع، القصعين الأحمر (ناعمة مخزنية) لتكميل العلاج ويمكن تدليك قنوات الجسم باستعمال زيوت عطرية تحتوى على الخزامى والبابونج والمردكوش وكغيرها من طرق العلاج التقليدى الشامل، فإن الشياتسو تعمل على تخفيف الألم (الصداع وغيره) بمعالجة السبب الكامن فى عدم التوازن لمساعدة الجسم فى الاستفادة من قدراته الخاصة على الشفاء الذاتى.

العلاج الساخن ـ البارد

لما كان اتساع الأوعية الدموية يتأثر إلى حد كبير بتعريض هذه الأوعية إلى الحرارة والبرودة فإن ذلك قد يعنى الأمل فى التغلب على نوبات الصداع النصفى، ولكن هل يستطيع كل مريض تعريض نفسه للحرارة والبرودة؟ إن عدداً كبيراً من أطباء الصداع النصفى يشككون فى قدرة كل فرد على القيام بهذا العمل وكذلك فى جدوى هذا الأسلوب ولكن بعض مرضى الصداع النصفى يؤكدون نجاحهم فى إجهاض نوبات الصداع بهذه الطريقة، يقول "د. أوجستوس روذ"، أستاذ الطب النفسى: إن هذا الأسلوب يعتمد على أن يقوم المريض فور إدراكه بقرب حلول إحدى النوبات بأخذ "دش ساخن" لفترة طويلة يعقبه "دش بارد" لدرجة تسبب قشعريرة الجسم لفترة من الوقت بعد أخذه وبذا يتمكن المرض من التخلص من ألم الصداع ومعاناته المؤكدة، ويضع بعض الأطباء نظاماً آخر للعلاج بالماء، ويرى أنه لا ضرر من محاولة التداوى به.. كما يلى:

- فى اليوم الأول: دش ظهرى بالماء، صباحاً، ودش علوى مساءً.

• فى اليوم التالى: تعكس النظام السابق، ويستمر العلاج على هذا المنوال لمدة ثلاثة أسابيع يضاف إلى ذلك حمام نصفى كل يومين أو ثلاثة أيام، ولا تنس القيام ببعض التمارين الرياضية وأنت حافى القدمين، ولا مانع من تناول بعض الأعشاب التى تفيد فى علاج الصداع.. أما الغذاء فيجب أن يكون معتدلاً وغنياً بالفيتامينات وخاصة ($ب_1$، $ب_2$، $ب_3$) مع التقليل من الملح والامتناع عن التدخين.

ويضيف لنا الأطباء أن العلاج بالحرارة والبرودة لا يصلح لكل فرد، مثل كبار السن والمرضى ببعض أمراض معينة يجب عليهم ألا يلجأوا لمثل هذا الأسلوب بل يتجنبوه تماماً، ومثل هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يستعينوا بوضع الثلج المجروش داخل الفم فهذا قد يماثل فى أثره أخذ الدش الساخن والبارد.

علاج الصداع النصفى بالأعشاب والنباتات الطبية

١) يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار (٢٥ جم) من زهرة الفول ويستمر فى غليه (٤-٥) دقائق ثم يصفى ويشرب منه عدة مرات فى اليوم ويستمر على ذلك حتى تزول الآلام.

٢) يفيد مستحلب المنة كثيراً فى معالجة الصداع النصفى. ويحضر المستحلب (الشاى) بالطريقة المعروفة، ويشرب منه (١-٣) كوب يومياً مع التأكيد على عدم الإفراط لأنه يسبب غثيان وقىء خاصة عند الذين لم يتعودوا على شربه. وينصح لهم بشرب المستحلب بين وجبات الطعام فليس بعده مباشرة.

٣) يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع فى جورب، وتوضع بعد التصفية على مكان الألم لمدة خمس دقائق، ثم يحفظ فى الثلاجة المنزلية، ليكرر به العلاج حتى تزول آلام الشقيقة بإذن الله.

٤) يستعمل زيت الخزامى لتخفيف ومعالجة آلام الشقيقة بتدليك موضع الألم ويعمل الزيت من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها فى زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً فى الشمس لمدة أسبوعين، يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويحفظ للاستعمال.

٥) زيت الأقحوان ويستخدم بنفس الطريقة السابقة، ولعمل الزيت يضاف كمية من رءوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

٦) تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهرة البابونج لمعالجة الصداع والصداع النصفى وفيها يوضع ملء حفنات من الأزهار فى الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخناً فى المساء قبل النوم، وتجفف بعده القدمان، وتلفان بالصوف أو يلبس جورب صوف فوقهما لإثارة العرق فيهما.

٧) يستعمل مستحلب أزهار المردقوش وأغصانها المجففة لمعالجة الصداع النصفى الناتج عن التوتر العصبى، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جرعات متعددة.

٨) تستعمل ثمار الخمان الأسود (خابور **Sambucus Ebulus**): عصير الثمار الطازج (٢٠) جراماً منه يومياً لمعالجة الصداع النصفى على أن يداوم المريض على استعماله أطول فترة مكنة.

علاج الشقيقة (الصداع النصفى) بالعقاقير

معلومات تهمك:

- حافظ على الجرعة الموصوفة.
- عند مراجعتك طبيبك ثانية يمكنك أن تذكر له بدقة الآثار المفيدة أو السيئة لوصفته.
- كما أن الألوان لا تناسب كل شخص، فالدواء كذلك، حاول أن يصف لك الطبيب الدواء الذى يلائمك (أقراص.. شراب.. أو غيرها من المستحضرات).
- يجب أن تتناول الأقراص دائماً مع شراب لكى ينزل بسرعة وبشكل تام، وهذا يخفف من الطعم الكريه لبعض الأقراص.
- أما الأقراص التى تؤخذ قبل الأكل فيجب أن تؤخذ مع جرعة من الماء أو الشراب الدافىء (الذى يذوب الأقراص بسهولة أكبر وبشكل ملطِّف) ثم اجلس بهدوء

حوالى نصف ساعة حتى تكون الأقراص قد امتصت، بعدها تناول شيئاً من الطعام.. وبهذه الطريقة يمكنك أن تخفف أو حتى تلغى ألم الرأس والدوار.

- خذ الأقراص عند أول إشارة للشقيقة ولا تنتظر حتى يقوى الألم، فإذا لم تكن هناك عوارض منذرة فيجب أخذ العلاج الفعال بأسرع وقت ممكن بعد بدء الصداع.. وأخذ الدواء المبكر مهم جداً وضرورى لسببين: الأول: أنه مع تطور نوبة الشقيقة يقل النشاط المعوى. وقد تُقفل الفتحة بين المعدة والأمعاء، وهذا يؤخر أو يمنع امتصاص الدواء المأخوذ عن طريق الفم. أما السبب الآخر: فهو أن مسكنات الألم لها تأثير محدد، أى أنها تستطيع معالجة الألم إلى حد معين، فإذا ارتفع الألم إلى أكثر من ذلك (ضعف .. أو ثلاثة أضعاف هذا المستوى) فعندها لن يكون للأقراص أى تأثير.

الأدوية المستعملة لمعالجة نوبة الشقيقة الحادة

ذكرنا بعض العلاجات عند الإجابة على سؤالنا (ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟) ونذكر هنا بعض العلاجات الأخرى.

* مضادات الهستامين (Antihistamincs)·

التى تؤخذ بشكل شائع لعلاج دوار السفر، ومن ثم توقف أو تقلل من الدوار الذى يعتبر عارض عادى للشقيقة، وعند توقف الدوار يمكن أخذ المسكنات عبر الفم، والمسكن الأمثل فى وقت نوبات الشقيقة الحادة هو مركب من "البانادول" و"الكوداين"

يسمى "باركودول أوسولبادين" Paracodol or Solpadeine وبالرغم أن المسكنات تستعمل أحياناً فى علاج الشقيقة، فهى على العموم غير منصوح بها فى العلاج.

- مضادات القيء (Antiemetics):

أفضـل الأدويـة عقـار (Metaclopromide) الميتاكلوبرومـيد (ماكسـولون Maxolon)، فهو يزيد من حركة الأمعاء وله تأثير مفيد على الدماغ حيث أنه يخفف من الدوار، ويجب ألا يعطى للأطفال.

أمـا الـثانى فهـو عقـار الـبروكلور بيرازيـن (Prochlr Pepruzine) وهـذا الـدواء يخفـف أيضـاً الـدوار، ويمكن أن يعطى عن طريق المعى المستقيم فى شكل تحاميل (لبوسـات)، وتـأثيره أقـوى مـن السـابق ولكـنه لا يؤثـر فـى حـركة المعدة، ولعل أشهر الأدوية وأعظمها أثر فى إجهاض نوبات الشقيقة الحادة هو (الميجراليف Migraleve) وهو مكون من أحد مضادات القيء، والباراسيتامول، والكافيين والكودايين.

* الإرجوتامين Ergotamine:

كغـيره مـن العقـاقير يجب أن يؤخذ فى وقت مبكر من حدوث النوبة لكى يكون فعـالاً، ولكـن سمعـة هـذا العقار قد ساءت على مدى السنين الماضية بسبب كثرة أعراضه الجانبـية الشـائعة وهـى الـدوار، التقـيؤ، برودة اليدين والقدمين، تشنج العضلات وألم المعدة، وتختفى هذه الأعراض بعد ساعتين أو ثلاثة.

أمـا أكـثر الأعـراض خطـورة والـنادر جـداً فهـو الغنغرينا، يحدث بسبب كثرة تعاطى الدواء ولفترات طويلة (عشرة أو عشرين ضعف أو أكثر من الجرعة المحددة) كما قـد يعـرض المـريض لـلهلاوس والاضـطرابات الذهنـية الإدمان على تعاطى الدواء بحيث يصـعب عـلى المـريض الكـف عـن تعاطـيه، ولا يمكـن تحرره من هذا العقار إلا بدخوله المستشفى، ولا ينصح باستعمال الدواء للأطفال.

ويوجد عشرات المستحضرات الطبية التى تحتوى على السيكليزين (Cyclizine) وهو أحد مضادات الغثيان والقيء، وأشهر الأدوية فى هذا الصدد هى (الكافرجوت) Cafergot، و(السيجريل) Migril و(الميجرانيل) Migranil و(سبازيو ميجران) Spasmomigran.

الدايهيدرو إرجوتامين (دايهدرو إرجوت) (Dihydergot) Dihydroer gotamine:

يتميز هذا الدواء بأن تأثيره القابض للأوعية الدموية أقل من تأثير "الأرجوتامين" وبالتالى فهو أقل فائدة فى إجهاض النوبات الحادة للصداع النصفى، ومن الشائع استخدامه كعلاج وقائى، ويحظر استعمال مستحضرات الإرجوت فى المرضى المصابين بقصور فى الدورة الدموية المخية أو فى الشريان التاجى أو فى دورة الدم فى الأطراف، وكذلك أثناء الحمل كما سبق أن ذكرنا.

العقاقير بين النوبات (المعالجة الوقائية للشقيقة)

تهدف المعالجة الوقائية إلى تقليل نوبات الصداع النصفى وخفض معدل تواترها فى المرضى الذين تلاحقهم نوبات من الصداع تصل إلى عدة مرات أسبوعياً.

وأهم الأدوية التى تستخدم لهذا الغرض هى المهدئات مثل الفاليوم والليبريوم واللكسوتانيل (Valium, or Librium or Lexotanil) وغيرها، ومضادات الاكتئاب مثل التربتزول Trptizol، والتوفرانيل Tofranil، وقد وجد أنها نافعة عند الأشخاص المكتئبين، وفعالة أيضاً فى مكافحة الشقيقة حتى عند وجود الاكتئاب، وموانع البروستاجلاندين (Prostaglandin): مثل الأسبرين والداكلوفيناك (Diclofenac) والنابروكسين (Naproxen)، ومستحضرات البيتا (Beta Bloker) مثل البروبرانولول (انديرال)ويستخدم أيضاً فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع وعلاج الذبحة الصدرية (Inderal Propranolol) وكذلك مستحضرات الألفا (Alphaadrenergie Lockers) مثل الأندروامين (Indoramine)، وكذلك الثرجيد "ديزيريل" (Methysergide (Eseril وهو مثبط قوى للسيروتونين مفيد فى المعالجة الوقائية للشقيقة

ولكن ينصح باستعماله لفترة لا تزيد على ثلاثة شهور ثم يوقف الدواء لمدة شهر قبل أن يبدأ المريض فى تعاطيه من جديد، وأخطر مضاعفاته تليف الكلى وحدوث تليف خلف الغشاء البريتونى عند الانتظام على تعاطيه لفترات طويلة.

- الكلونيدين (كاتابريس أو ديكساريت) (Catapress or Dixarit) (Clonidine).

وهو دواء خافض لضغط الدم، ويستخدم بجرعات صغيرة جداً لعلاج وقائى لمكافحة نوبات الشقيقة وبخاصة تلك التى تحدث أثناء دورات الحيض الشهرية، ويكفى تناول ربع الجرعة المستخدمة فى علاج ارتفاع الضغط لتحقيق هذا الغرض، ويلاحظ أن اللاتى لا يستجبن لهذه الجرعة الضغيرة لا تفيدهم زيادة الجرعة فى العلاج.

وهناك أدوية أخرى تستخدم أيضاً فى الوقاية من نوبات الشقيقة مثل الأندروسيد والبريكتين والساندوميجران والديزيريل والتجريتول والإبانيونين ومدرات البول والبارلوديل والهيبارين، ولعل كثرة الأدوية المستعملة فى منع نوبات الشقيقة تشير إلى أن عمليات معقدة تشارك فى إحداثها تمر بمراحل عديدة يؤثر كل دواء فى إحداها، ولا يوجد دواء أوحد يفوق الآخرين جميعاً، كما لا يوجد مريضان متشابهان تماماً فى الاستجابة للأدوية، وقد يكون من الضرورى تجربة مجموعة من الأدوية للتوصل إلى الدواء الأنسب لكل مريض على حده.

وقبل أن تفرغ من استعراضنا للمعالجة الدوائية للشقيقة تجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب قيادة السيارة والمركبات والأوناش، وتشغيل الماكينات أثناء المعالجة بمضادات الحساسية مثل البركتين، والمهدئات مثل الفاليوم، ومضادات الصرع مثل الإبنيوتين والتجربتول، و"الساندوميجران" وغيرها من الأدوية التى تجلب النعاس وتؤثر على درجتى التركيز والانتباه.

* وماذا بعد؟

لا يذهب بك الخيال بعيداً للبحث عن علاج الشقيقة!، فعلى الرغم من وفرة النتائج التى تمخضت عنها "بحوث الشقيقة" فإنها لم تحسم المشكلة بشكل قاطع، ولم تعرف على وجه اليقين كافة العوامل التى تسهم فى تولد صداع الشقيقة، وحتى الآن لم

يكشف العلاج الأمثل للشقيقة، فكل ما يمكن لطبيبك أو للطبيب المتخصص عمله هو مساعدتك على التعرف على الأشياء التى تثير النوبات عندك، إرشادك إلى الطرق التى ساعدك على تجنبها، مساعدتك على التغلب على النوبات متى حدثت، وكذلك يضمن لك الطبيب أن تستفيد من أفضل طرق علاجية متوفرة، ففى الوقت الحاضر كم كبير من العقاقير قيد الاختبار، فقد يكون من بينها عقار أو أكثر ذو منفعة بالنسبة لك، ويبقى السجل اليومى للنوبات، وتفاصيل العلاج وما يحدث فيها من ملاحظات، فى غاية الأهمية بالنسبة للمريض والطبيب معاً.. وهو الحل الأمثل للوصول إلى معالجة صحيحة من أقرب طريق.. وهناك الآن "عيادات الشقيقة" فى بلدان عديدة من العالم، يشرف عليها أطباء متخصصون، وباحثون مهتمون بمشكلة الصداع، وهذه العيادات معنية فى المقام الأول بدراسة نوبات الشقيقة الحادة للكشف عما يجرى خلالها من تغيرات، بالإضافة إلى تقييم العلاجات المختلفة التى تتم تجربتها على هؤلاء المرضى، وتلتمس شركات الأدوية النصيحة من تجارب الأدوية الحديثة التحضير التى تجرى فى هذه العيادات.

ويصنف المرضى المترددون على "عيادات الشقيقة" إلى مجموعات إكلينيكية كلٌ منها تمثل نمطاً متميزاً من أنماط الشقيقة، حتى يسهل إجراء البحوث ومتابعة العلاج فى كل نمط على حده.

وبشكل عام يمكن القول أن الأبحاث حول الشقيقة (الصداع النصفى) ومعالجتها تزدهر، وهى بحاجة إلى النمو والازدهار أكثر لزيادة فهمنا ومعرفتنا بالحالات وللسماح بإعطاء المريض العلاج الأمثل للشقيقة.